



月目標：丈夫なからだをつくろう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるもとになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
曜日					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校
1 木	たけのこ ごはん	MILK	すまし汁 ししゃものこいのぼりフライ たくあん漬けあえ かしわもち	こどもの日献立 みなさんがすくすく成長できるように願いをこめた行事食です。いわねは、当日のおたよりでご紹介します。	かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん	たけのこごはんのもと たまねぎ しいたけ はくさい キャベツ きゅうり たくあん	こめ おおむぎ てんぷらこ パンこ かしわもち	ひまわりあぶら	604	710
2 金	ねじりパン	MILK	ポトフ ミートボールのケチャップあん しょうゆフレンチサラダ	にんじんや大根などの根菜をたっぷり使ったポトフは、野菜のおいしさがギュッとつまっていますよ。	ウインナー ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ えだまめ きゅうり	ねじりパン じゃがいも さとう てんぷら	こめあぶら	592	722
7 水	厚切り 抹茶食パン	MILK	白菜とベーコンのスープ 鶏肉のガーリック焼き ポイルドサラダ	「夏も近づく八十八夜～」にちなんで、抹茶パンを味わいましょう。今年の八十八夜は5月1日です。	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい キャベツ きゅうり	まっちゃんパン さとう じゃがいも	こめあぶら ノイックマヨネーズ	657	764
8 木	ごはん	MILK	肉じゃが カレーのねぎみそ焼き 昆布あえ	カレーに特製のねぎみそをのせ、オーブンで焼きます。ごはんがすすむこと間違いなしです。	ぶたにく むきカレー みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ こんにゃく ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	538	662
9 金	ミニ コッパパン	MILK	豆腐とチンゲン菜のスープ ソース焼きそば クラッシュゼリー	野菜たっぷりの給食センターのソース焼きそばは、どこか懐かしい味がしますよ。焼きそばパンにしてもいいですね。	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ナタデココ	たまねぎ えのき にんにく たけのこ キャベツ もやし みかんかん バインかん	コッパパン やきそばめん ゼリー	こめあぶら	605	702
12 月	ごはん	MILK	若竹汁 絹揚げの甘辛だれ (小2個、中3個) 三色おひたし	若竹汁は、やわらかな旬のたけのこを使ったおすいものです。上品なおだしの味を感じてみましょう。	かまぼこ とうふ みそ きぬあつあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ながねぎ コーン もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう てんぷら	こめあぶら	532	688
13 火	ごはん	MILK	春キャベツのみそ汁 豚肉の甘酢あん こまつナあえ	ひくシオたすベジ献立 給食のみそ汁は、煮干しでだしをとって、だしのうまみを生かしています。今日は旬の春キャベツ入りです。	あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ しょうが もやし	こめ おおむぎ じゃがいも てんぷら さとう	ひまわりあぶら	647	785
14 水	米粉パン	MILK	凍り豆腐のスープ 笹かまのカレーマヨ焼き (小1個、中2個) シャキシャキポテトサラダ	「シャキシャキポテトサラダ」は細切りにしたじゃがいもを、食感が残るようにゆでます。シャキツとした食感を楽しんでください。	ぶたにく こおりどうふ ささかまぼこ サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	こめこパン てんぷら さとう じゃがいも	ノイックマヨネーズ	576	667
15 木	ごはん (雪白舞)	MILK	きのこ入りすいとん汁 信州サーモンの照り焼き アスパラサラダ	地域食材の日 山ノ内の信州サーモンはゆず香る照り焼きに、旬のアスパラはサラダにします。お楽しみに♪	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう しんしゅうサーモン ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	だいこん えのき しめじ はくさい しょうが ゆず キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ しらたまこ	ノイックマヨネーズ	658	802
16 金	コッパパン	MILK	コーンシチュー ひじきと枝豆のサラダ 甘夏みかん	春から初夏の今が旬の甘夏です。甘酸っぱさとほろ苦さが味の特徴で、ビタミンCたっぷりですよ。	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり あまなつみかん	コッパパン こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら バター	618	738

給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったりします。また、行事食のかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもの健康や未来への願いが込められています。給食では、行事食のほか、旬の食材を使った献立を味わいます。楽しみにしててください。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

かつお



名前が「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人になってほしいという願いを込めて食べられます。

たけのこ



天を貫くように真っすぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

5月1日は「ししゃものこいのぼり祭り」

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている

水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきることができません。せっけんでいねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事や、弁当や飲み物を炎天下で日なたに放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。