



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。



月目標：丈夫なからだをつくらう

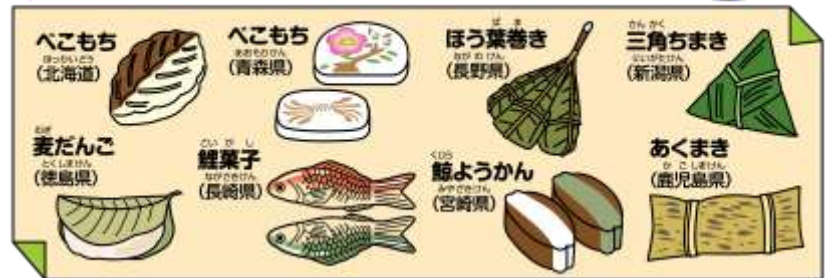
日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油類・種実	小学校	中学校
1 金	厚切り 抹茶食パン		白菜とベーコンのスープ 鶏肉のガーリック焼き ポイルドサラダ コーヒー牛乳のもと	「夏も近づくと八十八夜〜♪」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2日です。	ベーコン とり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい キャバツ きゅうり	まっちゃんパン さとう じゃがいも コーヒーぎゅうにゅうのもと	こめあぶら ノエッグマヨネーズ	689	796
7 木	たけのこ ごはん		すまし汁 シルバーのごまだれ きなこあえ 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。いわれは、当日のおたよりで紹介いたします。	かまぼこ とうふ みそ シルバー(さかな) ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこごはんのもと たまねぎ しいたけ はくさい キャバツ もやし	こめ おおむぎ さとう でんぱん かしわもち	ごま	599	673
8 金	ミニ コッペパン		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 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 キャバツ もやし なつみかんかん おうとうかん	コッペパン やきそばめん ゼリー	こめあぶら	569	699
11 月	ごはん		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いしいものです。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 でんぱん		544	680
12 火	ごはん		春キャバツのみそ汁 豚肉の甘酢あん こまつなあえ	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。今日は旬の春キャバツ入りです。	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 キャバツ しょうが もやし さとう	こめ おおむぎ じゃがいも でんぱん さとう	ひまわりあぶら	639	777
13 水	米粉パン		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。シャキとした食感を楽しんでください。	ぶたにく こおりとうふ 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 キャバツ きゅうり	こめこパン でんぱん さとう じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	546	677
14 木	ごはん (雪白舞)		きのこ入りいどん汁 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 キャバツ きゅうり	こめ こむぎこ しらたまこ	ノエッグマヨネーズ	658	803
15 金	コッペパン		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。	とり 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 キャバツ きゅうり あまなつみかん	コッペパン こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら バター	618	755

## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「高澄の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる高澄やよもぎを編んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、高澄が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

## 端午の節句の各地のお菓子



## 端午の節句の食べ物

### ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

### カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

### たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがすくすく成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

## 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?

## お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul>	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul>	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★腸腸子防</li> <li>★目を健康に保つ</li> </ul>	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul>	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★脳気を覚ます</li> </ul>
--	--	--	--	---