



今月の給食目標 「バランスの良い食事をしよう」

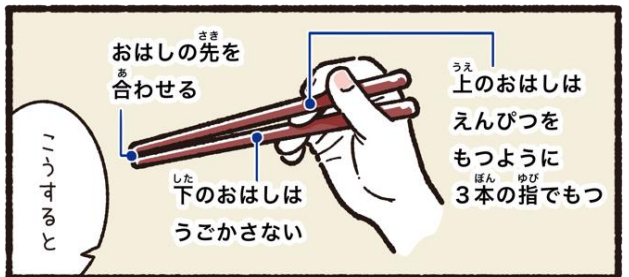
みなさんは、食べ物の好き嫌いはありますか？わたしたちは、食べることで命を保ったり、活動したり、成長できています。毎日楽しく、元気に過ごすためには好き嫌いなく、いろんな食べ物を食べてほしいです。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

おはしってすごい！



おはしを上手にを使って、おいしく食べましょう。

新茶の季節となりました。南部センターでは、5/17(金)に、油でカラッと揚げた大豆に抹茶をからめた、「お茶豆」を作ります♪どんな味でしょうか？お楽しみに！

お茶



お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の種類、加工方法の違いで、香りや味は大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵（酸化）させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の力で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「バタバタ茶」、高知県の「碁石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎚黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味も異なります。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう！

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。





# 5月 予定献立表

今月の給食目標

バランスの良い給食を食べて、今月も元気に過ごしましょう。

令和6年5月1日

佐久市学校給食南部センター

「バランスの良い食事をしよう」

日	曜日	献立名		＜1群＞		＜2群＞		＜3群＞		＜4群＞		＜5群＞		＜6群＞		エネルギー(kcal)		一口メモ
		主食 ＜5群＞ 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	穀類 芋 砂糖	油類 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	小学校	中学校	今日の給食			
1	水	たけのこごはん	ししゃものこいのぼりあげ 星形チーズサラダ 春野菜のみそしる かしわもち	魚肉卵豆腐	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	薄力粉、でんぷん	米サラダ油、米油(揚げ)	620	804	*こどもの日献立*						
2	木	コッペパン	鶏肉のアップルソース 大豆とツナのサラダ ミネストローネ	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	とりにく	キャベツ、きゅうり、コーン	608	749	「畑の肉」と呼ばれるほど、「大豆」には たくさんのたんぱく質が含まれていま す。今日はサラダでいただきます。						
7	火	コッペパン	ニョッキのクリームソース 大根とツナのサラダ きゃべつのスープ	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	野菜入りソーセージ 牛乳	たまねぎ、しめじ	603	737	「ニョッキ」とは何でしょう？ イタリアで はよく作られる家庭料理です。						
8	水	ごはん	さわらのつけやき キャベツの梅あえ 厚あげのみそしる	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	さわら、みそ	キャベツ、きゅうり、練り梅	539	684	「さわら」という漢字は、魚へんに「春」 と書いて「鱈」です。						
9	木	ソフトめん	ちくわのいそべあげ リボンパスタサラダ きつねうどんじる	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	ちくわ	たまねぎ、しめじ	675	842	今日のサラダは、リボンの形をしたマカ ロニが入っています。見て味わって食 べてください。						
10	金	ごはん	三食そばろ わかめと糸寒天の和え物 春キャベツのみそしる	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	鶏ひき肉、いり卵	えだまめ	564	714	～旬の味☆春キャベツ～ 1年の中で一番やわらかく、 うまみがあります。						
13	月	ごはん	かつおの香りあげ 大根とチキンのサラダ 豆乳のみそしる くだもの(みしろうかん)	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	かつお	えだまめ	640	801	かつおは、春と秋が旬です。春のかつお は、脂が少なくサッパリしています。						
14	火	キャロットパン	鶏肉のバーベキューソース しょうゆフレンチサラダ ABCスープ	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	とりにく	たまねぎ、すりりんご、レモン果汁	604	702	★きゅうり ★チンゲン菜 ★大豆 ★豆腐						
15	水	ごはん	みそだれやきにく 青菜とチーズのおひたし じゃがいものみそしる	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	ぶたにく、凍り豆腐、みそ	長ねぎ	600	759	みそだれやきにくは、ごはんがすすむ味 付けです。たくさん食べてください。						
16	木	コッペパン	パンネのミートソース コーンサラダ レタスとウィンナーのスープ	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	ぶたにく、凍り豆腐、みそ	たまねぎ	600	742	レタスはスープに入れると、うまみが スープに溶けだして、生のサラダとは 違った味わいを楽しめます。						
17	金	ごはん	お茶豆 福神づけあえ ポークカレー	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	★大豆、青大豆きな粉	でんぷん、さとう	637	806	大人気の給食のカレーは、2種類のルウ をブレンドして作ります！						
20	月	ごはん	チンジャオロースー 春雨とささみの中華サラダ イカだんごスープ	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	ぶたにく	長ねぎ、たけのこ	566	712	チンジャオロースーには、春が旬のたけの こが入っています。						
21	火	まるパン	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ アスパラのシチュー	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	ハンバーグ	さとう	707	889	アスパラのおいしい季節になりました。 今日はシチューでいただきます。						
22	水	ごはん	やきとり丼の具 つぼづけあえ もずくのすましじる ももゼリー	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	とりにく、いり卵	えだまめ	575	715	もずくは、ビタミン・ミネラル・食物繊維 を多く含みます。ビタミン・ミネラルは体 の調子を整えます。						
23	木	ソフトめん	えびしゅうまい もやしわかめのサラダ チャンポンスープ	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	えびしゅうまい	たまねぎ	559	721	えびのうまみがギュッとつまったしゅうま いです。1人2個ずつ配って食べてくだ さい。						
24	金	ごはん	北海道産ホッケのフライ チンゲンサイのごまあえ 玉ねぎのみそしる	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	ホッケのフライ	米油(揚げ)	545	679	今日のみそしるは、玉ねぎの甘みを楽し んでください。						
27	月	ごはん	山賊焼き 和風ポテトサラダ わかめのみそしる	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	とりにく	たまねぎ	665	834	「山賊焼き」は、長野県塩尻市の郷土料 理です。						
28	火	コッペパン	オムレットマトソース わかめとツナの和え物 コーンポタージュ	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	オムレット	さとう	636	783	今日の給食は、野菜の栄養をたっぷり とれています。						
29	水	ごはん	回鍋肉 もやしのナムル レタスのみそしる	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	ぶたにく、みそ	ピーマン	514	652	今日の給食は、野菜の栄養をたっぷり とれています。						
30	木	こめこパン	タンドリーチキン さっぱりポテトサラダ ワンタンときくらげのスープ	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	とりにく	ヨーグルト	584	715	今日の給食は、野菜の栄養をたっぷり とれています。						
31	金	ごはん	厚あげのにんじん肉みそかけ ゆかりあえ けんちんじる くだもの(みしろうかん)	たんぱく質	無機質	ビタミン	ビタミン	生揚げ、ぶたひきに くみそ	にんじん	575	733	今日の給食は、野菜の栄養をたっぷり とれています。						

★献立の材料を食品の体内での「主なはたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。