

5月5日は、端午の節句!

「端午の節句」は、5月5日に行われる日本の伝統行事で、子どもたちの健やかな成長をお祝いする日です。この日には、こいのぼりを高く揚げ、勇気と希望の象徴として、兜や武者人形などを飾ります。また、子どもの成長を願う意味を込めた食べ物を食べる風習もあります。給食では、少し遅いですが1日(月)に「端午の節句献立」を提供します。

かつおの竜田揚げ彩りあんかけ

かつお(初がかつお)

かつおは、その名前が「勝つ男」に通じることから、「自分に打ち勝ち、たくましく育ちますように」という願いが込められています。

たけのご飯の具 たけのこ

たけのこは、わずかな期間でぐんぐん空に向かって伸びる生命力の強い野菜です。その姿から、「子どもたちがたけのこのように、まっすぐ健やかに育ちますように」という願いが込められています。

かしわもち

柏の葉には、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特徴があります。このことから、家系が途切れることなく、代々続いていくという「子孫繁栄」の願いが込められています。

日本各地の郷土料理

島根県編：かしわもち

端午の節句の行事食である「かしわもち」は、あん入りのもちが柏の葉に包まれているのが特徴です。しかし、島根県には、柏の木があまり生えていないため、昔の人たちは身近にたくさん生えていた「サルトリイバラ」の葉を使って作ったそうです。右上のイラストのように丸くてツヤツヤした2枚の葉で、もちをはさみます。「手に入るものを大切に使う」という昔の人の知恵が詰まった行事食です。

5月19日(火)の季節あじわい献立

使用している旬の食材はコレ!

- *手作りあじの和茶フライ…あじ・新茶(大和茶)
- *春野菜のスープ煮…新たまねぎ・新じゃがいも 春キャベツ・グリーンピース
- *甘夏フルーツポンチ…甘夏みかん

1日(金)		1人分	栄養
アレルギー	献立名	g	6群
	ご飯 ●精白米	110	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2
豆・鶏・豚	和風おろしハンバーグ ハンバーグ(50g) ◆だいこん だいこん 三温糖	1こ 12.5 6.25 0.63	1 4 4 5
麦・豆	こいくちしょうゆ 本みりん 和風だしの素 かたくり粉 水	1.5 2 0.06 0.38 6.25	5 2 5 5
卵	いかどきゅうりの和風マヨネーズ和え	25	1
	あかい きゅうり 焼きちくわ 白すりごま	37.5 12.5 0.75	1 1 6
ゴ	こいくちしょうゆ	0.38	6
麦・豆	卵抜きマヨネーズ	10	6
	えのきたけ ◆油揚げ じゃがいも ◆突きこんにやく たまねぎ にんじん 白ねぎ	12.5 7.5 25 7.5 31.25 10 3.75	4 1 5 5 4 3 4
豆	淡色辛みそ 赤だしみそ 和風だしの素 だしパック 水	5 5 0.38 118.75	1 1 1 5
鯖			
エネルギー		785kcal	たんぱく質 36.5g

チェックしよう! 給食当番の身だしなみ

給食当番の人たちは、給食センターから届いた給食を安全に教室まで運び、盛り付ける最後の仕上げ係です。みんなが気持ちよく食べられるように衛生的な格好で当番活動しましょう。

長い髪は束ねて、帽子や三角巾を正しく着用しましょう。

※前髪が帽子や三角巾から出ないように気をつけましょう。

石けんを使って手を洗いましょう。手洗い後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。

つめは、短く切りましょう。

ツバが飛ばないようにしたり、菌が入らないようにしたりするために、鼻と口を覆うようにマスクを着用しましょう。

清潔な給食着を身に付けて、当番活動しましょう。

みんなで協力し合って給食の準備をしましょう!

教えて! 給食レシピ!

~おうちで給食の味を再現しよう~

今年度は献立表を通じて、子どもたちに人気の給食メニューのレシピを毎月紹介していきます。簡単に作ることができるものばかりなので、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

5月:野沢菜チャーハン

※使用食材と分量は、5月25日(月)をご覧ください。

作り方

- 野沢菜漬け…汁気をきる
焼き豚…短冊切り
土しょうが・にんじん…みじん切り
- フライパンにごま油を熱し、にんじんを火が通るまで炒める。
- 土しょうが・焼き豚・ちりめんじゃこ・野沢菜漬けの順に加えてさらに炒める。
- こしょう・中華スープの素・濃口しょうゆで味を調え、白いりごまを加える。
※調味料は、使用する野沢菜漬けの塩分量によって調節してください。
- ④の具をご飯に混ぜればできあがり!

7日(木)		1人分	栄養	8日(金)		1人分	栄養
アレルギー	献立名	g	6群	アレルギー	献立名	g	6群
乳・麦	きなこ揚げパン コッペパン サラダ油(缶) 三温糖 きな粉	80 8 10.7 5.3	5 6 5 1		減量ご飯 ●精白米	90	5
豆	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2
豆・鶏・豚	ミートボール グリーンピース たまねぎ にんじん ぶなしめじ デミグラスソース トマトビュレ コンソメ 三温糖 塩 水	40 3.75 25 10 6.25 18.75 6.25 0.06 0.38 0.13 5 0.38 0.75	1 4 4 3 4 5 6	麦・豆	竹輪の磯辺揚げ 焼きちくわ(縦割り)(25g) 天ぷら粉 あおのり粉 水 サラダ油(缶)	2本 8 0.3 4 5	1 5 2 6
ゴ	プロックリーのサラダ プロックリー(冷凍) にんじん うま塩ドレッシング	56.25 10 8.75	3 3	牛	牛肉 ◆突きこんにやく にんじん さやいんげん 土しょうが 白いりごま ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん トウバンジャン 料理酒	10 37.5 12.5 12.5 0.13 0.63 0.75 2.5 1.25 1.25 0.06 1.25	1 5 3 4 4 6 6 5
豚	豆乳仕立てのコーンスープ ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも クリームコーン おろしにんにく 調整豆乳 サラダ油 コンソメ うすくちしょうゆ こしょう パセリ(乾燥) 水	3.75 37.5 6.25 37.5 56.25 0.01 50 0.63 2.13 0.25 0.03 0.04 50	1 4 3 5 4 1 6	麦	うどん(冷凍) 紅白かまぼこ(細切り) ◆油揚げ はくさい たまねぎ にんじん 白ねぎ だしパック 和風だしの素 うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 水	62.5 6.25 10 25 12.5 10 3.75 2.75 1.25 4.75 0.88 0.38 100	5 1 1 4 4 3 4 4
豆				鯖			
鶏				麦・豆			
麦・豆							
エネルギー		852kcal	たんぱく質 32.0g	エネルギー		831kcal	たんぱく質 30.1g

11日(月)		1人分	栄養	12日(火)		1人分	栄養	13日(水)		1人分	栄養	14日(木)		1人分	栄養	15日(金)		1人分	栄養				
アレルギー	献立名	g	6群	アレルギー	献立名	g	6群	アレルギー	献立名	g	6群	アレルギー	献立名	g	6群	アレルギー	献立名	g	6群				
	減量ご飯 ●精白米	90	5	乳・麦	コッペパン コッペパン	80	5		ご飯 ●精白米	110	5	乳・麦	コッペパン コッペパン	80	5		ご飯 ●精白米	110	5				
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2				
鶏	たけのこご飯の具 鶏ミンチ肉 サラダ油 料理酒 たけのこ(水煮) にんじん えのきたけ ◆油揚げ ◆糸こんにやく(黒) 三温糖	18.75 0.63 1.25 15 7.5 6.25 10 8.75 3.38	1 6 4 3 4 1 5	豆	たらフライ(50g) サラダ油(缶) ◆たまねぎ おろしにんにく オリーブ油 トマトダイスカット トマトケチャップ パズル(乾燥) コンソメ 塩 こしょう	5 5 6.25 0.08 0.13 11.25 1.38 0.04 0.19 0.01 0.01	1 6 4 6 3 5	豚	豚肉(ミンチ) 豚レバーチップ ひきわり大豆 サラダ油 おろしにんにく 土しょうが じゃがいも ◆たまねぎ たまねぎ にんじん にんじん トマトダイスカット コンソメ カレールー カレールー粉末 水	43.75 1.25 25 0.63 0.13 0.63 68.75 31.25 18.75 18.75 12.5 0.75 12.5 5 62.5	1 1 1 6 4 4 5 4 3 3	鶏	鶏むね肉(50g) 白ワイン 塩 こしょう かたくり粉 サラダ油(缶) トマトビュレ トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース コンソメ 三温糖	1 1 0.13 0.03 8.13 7.5 5 5 3.75 0.13 2.5	1 1 5 6 3 6	豆	いわじのみそ煮 いわじのみそ煮(50g)	1	1	豆	小松菜と焼き豚の手作りぶりかけ ●こまつな 高菜漬け にんじん 土しょうが こいくちしょうゆ 白いりごま ごま油	10 16.25 6.25 8.75 0.38 0.1 0.88 0.31	1 3 3 4 6
麦・豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 和風だしの素 本みりん 水	1.75 2.25 0.13 1.13 8.75	5	麦・豆	ボツドサラダ じゃがいも きゅうり たまねぎ にんじん 卵抜きマヨネーズ こしょう	50 7.5 12.5 10 12.5 0.01 0.03	5 4 4 3 6	鶏	マヨネーズ まぐろフレーク(油漬) ひじき はくさい にんじん 胡麻ドレッシング	12.5 1.25 31.25 12.5 8.75	1 2 4 3	鶏	ほうれん草とコーンのソテー カットウインナー ●ほうれん草 ほうれん草(冷凍) キャベツ にんじん スイートコーン サラダ油 コンソメ うすくちしょうゆ こしょう	10 12.5 25 25 12.5 6.25 0.63 0.63 0.13 0.01	1 3 3 4 3 6	麦・豆	新じゃが煮 豚肉 サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん ◆糸こんにやく(黒) 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 和風だしの素 水	18.75 0.63 75 50 18.75 6.25 18.75 1.25 0.25 31.25	1 6 5 4 3 5				
鯖	こいのぼりのずまじ汁 かまぼこ(こいのぼり) 豆腐(冷凍) たまねぎ わかめ だしパック 和風だしの素 うすくちしょうゆ 塩 水	12.5 31.25 37.5 0.38 0.63 3.5 0.06 137.5	1 1 4 2	鯖				鯖				鯖				鯖							
麦・豆	かしわもち(島根県) かしわもち(40g)	1	5	麦・豆	たらフライはパンに はさんで食べてもおいしい!			麦・豆	チキンはパンに はさんで食べてもおいしい!			麦・豆	旬の新じゃがを 味わおう!			麦・豆							
エネルギー		829kcal	たんぱく質 36.5g	エネルギー		737kcal	たんぱく質 26.8g	エネルギー		810kcal	たんぱく質 29.2g	エネルギー		745kcal	たんぱく質 34.6g	エネルギー		778kcal	たんぱく質 28.5g				

