

2022年 5月 給食だより

2022年



日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
2月	麦ごはん	釜揚げいりこの磯辺揚げ 野菜のポン酢しょうゆあえ 肉じゃが	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	かつおぶし ぎゅうにく	ぎゅうにゅう う かまあげい りこ	こまつな にんじん さやいんげん	もやし キャベツ コーン たまねぎ ほししいたけ	432 626 770
6日	和風スパゲティ	ツナとわかめのサラダ かぼちゃフライ ヨーグルト	スパゲティ さとう	あぶら	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	429 622 765
9日	藤の花ずし	さけの塩焼き 野菜のおかかあえ 豆腐汁	こめ さとう		くろまめ あぶらあげ たまご さけ かつおぶし どうふ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たけのこ ふき キャベツ えのきたけ	407 590 726
10日	レーズンパン	鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 野菜のスープ煮	パン じゃがいも	マヨネーズ	とりにく ハム ソーセージ いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ レタス しめじ	469 680 836
11日	ビビンバ	にら玉スープ 大豆といりこの揚げ煮	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ たまご だいたい	ぎゅうにゅう う かえりちり めん	ねぎ こまつな にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ	469 680 836
12日	えんどうごはん	かつおのじぶ煮 五色あえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき	こまつな にんじん ねぎ	グリーンピース しょうが もやし コーン たまねぎ しめじ	422 611 752
13日	ココア揚げパン	瀬戸のチャウダー 海藻サラダ ミニトマト(小・中)	パン さとう じゃがいも ふしめん こめ	あぶら ごま	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	417 605 744
16日	いりこめし	鶏肉のゆずしょうゆ焼き きゅうりもみ 若竹汁	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま	とりにく	かえりちりめん ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ ゆず きゅうり たけのこ	383 555 683
17日	米粉パン	かつおのオーロラソース煮 キャベツともやしのレモン酢あえ ABCスープ	こめ パン でんぷん さとう マカロニ	あぶら ごま	かつお ハム ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン たまねぎ エリンギ	452 655 806
18日	麦ごはん	しやもの新茶揚げ 切干大根とこまつなの あえもの 春野菜のみそ汁 納豆	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま	あぶらあげ なつとう	ぎゅうにゅう ししやも ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	ざりぼしだいこん キャベツ たまねぎ しめじ	463 671 825
19日	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のごま炒りあえ ふしめん汁	こめ むぎ でんぷん さとう ふしめん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	441 639 786

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
♥👤 のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。
♥16日(月)~20日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園
★豊浜小学校
★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
20日	バターロールパン	カレーうどん キャベツとみかんのサラダ えびじゃこと大豆のから揚げ	パン うどん じゃがいも しょうゆ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ う	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ みかん きゅうり	449 650 800
23日	ドライカレーライス	元気サラダ ココアビーンズ	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにく う	ぎゅうにゅう う	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	433 627 771
24日	全粒粉パン	ささみフライ こまつなのサラダ ミネストローネ	パン こむぎ パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ウインナー ハム いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	こまつな にんじん トマト	キャベツ セロリ たまねぎ エリンギ	451 653 803
25日	麦ごはん	たちうおのから揚げ 切干大根とそら豆の煮物 もやしの甘酢あえ みしょうかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	たちうお あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ そらまめ もやし きゅうり みしょうかん	437 633 779
26日	たけのこごはん	さわらの竜田揚げ 野菜のポン酢あえ すまし汁	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	とりにく あぶらあげ さわら かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ コーン すだち たまねぎ えのきたけ	433 627 771
27日	焼きそば	揚げぎょうざ 野菜のピクルス お茶のムース	ちゅうかめん さとう ムース	あぶら	ぶたにく ベーコン かつお ぎょうざ	あおりのこ ぎゅうにゅう う	にんじん にら	もやし キャベツ しめじ だいこん きゅうり	417 605 744
30日	麦ごはん	さわらの香味焼き 五目きんぴら 小松菜のドレッシングあえ 味付けのり	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	さわら あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう う のり	ねぎ にんじん さやえんどう こまつな	しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	415 601 739
31日	あんサンド	いかのさらさ揚げ キャベツとアスパラの ごま酢あえ 卵入りコーンスープ	パン さとう でんぷん	あぶら ごま	あずき いか たまご	ぎゅうにゅう う	グリーンアスパラ ガス にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	452 655 806

朝ごはんを食べるといいことあるよ!

朝ごはんのひみつ

けんきいばい!



くっすりねむっていた体を温めて、
動くしゅんびをしてくれるよ。

勉強スイスイ!



脳にもエネルギーがいきわたり、
考える力もアップするよ。

おなかすっきり!



おなかの腸の動きを助けて、うん
ちをすっきり出す手伝いをして
くれるよ。

5月給食なし一覧

※行事等の都合で、変更になる場合もあります。

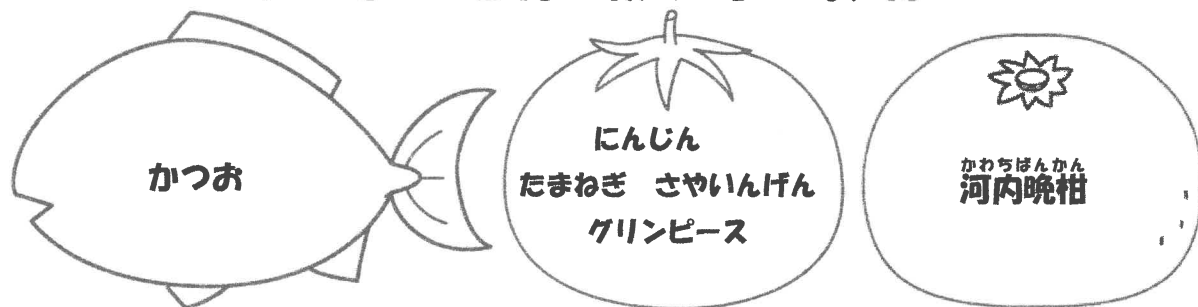
2日(月) 幼・中なし
6日(金) 幼・小なし
17日(火)・30日(月)・
31日(火) 中なし



食育だより5月号

新年度が始まって、早くも1カ月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けの疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

旬の味 ~5月に使う旬の食材~



1 5月の行事食をお知らせします!

はちじゅうはちや 【八十八夜】

「♪~夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という歌は「茶摘み」という歌で、初夏に見られる茶摘みの風景を歌った曲です。この八十八夜とは、立春つまり2月4日で、その日から数えて88日目のことを「はちじゅうはちや」といいます。今年は5月2日です。

昔は、この日は春から夏へ移る境目の日として、大切にされてきました。この頃には、お茶の葉が摘まれ、新茶として出回り始めます。給食では高瀬町のお茶を使った、「お茶ムース」が登場する予定です。お楽しみに!!



たんご せつく 【端午の節句】

5月5日は、「こどもの日」です。また「端午の節句」とも言い、男の子の成長を祝う日として、親しまれています。端午の節句は中国の風習でしたが、日本には奈良時代に伝わりました。

こどもの日には、「かしわもち」を食べます。「かしわもち」は柏の葉で包まれており、柏の葉は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるように、「跡継ぎが絶えないように」また「子孫繁栄」を象徴した、縁起の良い食べ物です。



2 心も体も元気に過ごすためには、規則正しい生活が第一です。



3 た も の 食 べ 物 の 「 旬 」 を 知 り、 季 節 を 味 わ っ け ば 。

<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>はるの旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ</p> <p>いちご</p> <p>菜の花</p> <p>清見</p>	<p>もも桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>えだまめ 枝豆</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>夏</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>だいこん 大根</p> <p>冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>みかん</p> <p>ブリ</p> <p>はくさい</p>	<p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>サンマ</p> <p>かき 柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>