

給食だより



2024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)	
			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
1 水	むぎごはん	ししやものしんちゃあげ きりぼしだいこんとこまつなの ごまずあえ はるやさいのみそしる なっとう	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あぶらあげ なっとう	ぎゅうにゆ う ししやも ちりめん じゃこ	こまつな にんじん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ しめじ
2 木	むぎごはん	さばのみそだれかけ やさいのごまずあえ わかたけじる わらびもち	こめ むぎ さとう でんぶん わらびもち	ごま あぶら	さば とうふ	ぎゅうにゆ う わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし たけのこ
7 火	レーズンパン	とりにくのガーリックやき ポテトサラダ やさいのスープに	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	ぎゅうにゆ 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
8 水	むぎごはん	たちうおのからあげ きりぼしだいこんとそらまめの にもの やさいのこんぶあえ 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 う しおこんぶ	ぎゅうにゆ う しおこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ そらまめ きゅうり キャベツ もやし みしょうかん
9 木	たけのこごはん	ささかまぼこのいそべあげ やさいのポンずあえ ずんだもち	こめ さとう こむぎこ しらたま だんご	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゆ う あおのりこ	にんじん こまつな	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 えだまめ
10 金	ぜんりゅうふんパン	じゃがいものミートソースやき スナッペンどうのごまあえ ABCスープ	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ごま	ぶたにく ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゆ う チーズ	さやえんどう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ
13 日	ふじのはなずし	さわらのレモンペッパーやき やさいのおかかあえ とうふじる	こめ さとう		くろまめ あぶらあげ たまご さわか かつおぶし とうふ	ぎゅうにゆ 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 レモン キャベツ えのきたけ
14 火	あんサンド	あげぎょうざ キャベツとアスパラの ごまずあえ たまごいりコンスープ	パン さとう でんぶん	あぶら ごま	あずき ぎょうざ たまご	ぎゅうにゆ う	グリーンアスパ ラ ガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ
15 水	むぎごはん	マーボーどうふ やさいとひじきのナムル 小煮干しのごまがらめ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆ う ひじき かえりちり めん	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし コーン
16 木	えんどうごはん	かつおのじぶに もやしのあまずあえ じゃがいもとたまねぎのみそし る	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	かつお あぶらあげ	ぎゅうにゆ う ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	グリーンピース しょうが もやし きゅうり たまねぎ しめじ
17 金	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 おちやまめ	パン うどん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ だいず きなこ	ぎゅうにゆ 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

★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、はいぜんしましょう。
- ♥13日(月)～17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)	
			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 月	むぎごはん	さけのこうみやき ごもくきんびら こまつなのドレッシングあえ あじつけのり	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま	さけ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゆ う のり	ねぎ にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう ほししいたけ もやし
21 火	ココアあげパン	はるやさいのカレースープ ファイバーサラダ オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	きなこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆ う くわかめ ひじき	にんじん さやいんげ ん	たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう きゅうり コーン オレンジ
22 水	むぎごはん	とりにくのからあげ ごしきあえ ぐだくさんのみそしる そらまめのあまに	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆ う ひじき	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし コーン たまねぎ キャベツ しめじ そらまめ
23 木	むぎごはん	まめあじのさんばいず やさいのいそかあえ じゃがいものみそしる あまなつかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	あじ あぶらあげ	ぎゅうにゆ う やきのり	ねぎ たべてな にんじん	たまねぎ はくさい もやし しめじ あまなつかん
24 金	わふうスパゲッティ	かぼちゃフライ やさいのピクルス おちやのムース	スパゲティ さとう お茶のムース	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゆ う	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 だいこん きゅうり
27 月	むぎごはん	かまあげいりこのいそべあ げ やさいのポンずしょうゆあえ にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゆ う いかなご	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
28 火	こめこパン	かつおのオーロラソースに キャベツともやしの レモンずあえ はるさめスープ	こめ こむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	かつお とうふ ベーコン	ぎゅうにゆ う	にんじん チンゲンサイ	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 ほししいたけ
29 水	ちゅうかどん	あげしゅうまい やさいのナムル	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゆ う	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ もやし しょうが
30 木	ドライカレーライス	げんきサラダ チーズボール	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゆ う こんぶ チーズ	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
31 金	こくとうパン	ささみのさくさくあげ こまつなのサラダ ミネストローネ	パン さとう こむぎこ でんぶん マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゆ 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

毎日を健康に
過ごすための
ポイント♪



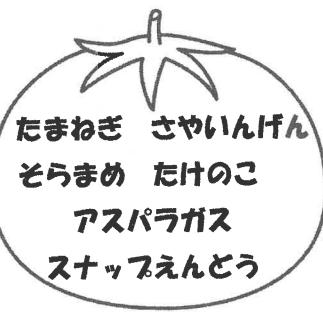
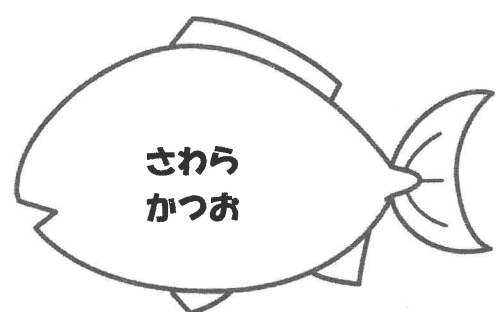


食育だより 5月号



新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、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～

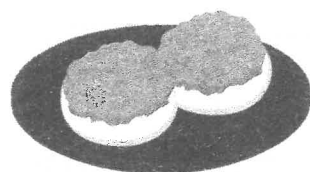


1 全国味めぐりについて

5月は、宮城県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

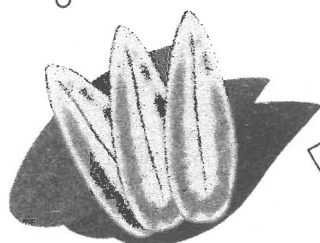
みやぎけん きょうとりょうり とくさんぶつ ～宮城県の郷土料理・特産物～

きょうとりょうり 郷土料理



宮城県の郷土料理には、たけのこごはん、油麩丼、はっと汁、柿なます、ずんだ餅などがあります。特に宮城県は餅料理が豊かで、50種類以上あり、年中行事にはもちろん、農作業の区切りなどにも食べられています。ずんだ餅は、宮城県を代表する郷土料理の1つです。砕いて細かくした枝豆に砂糖を加えて作った餡に餅をからめて食べます。ずんだ餅という名前には諸説あり、豆を打って作ることから、「ずんだ（豆ん打）」と表しているとも言われています。

とくさんぶつ 特産物



宮城県の特産物では、仙台を代表する名物「牛タン」や、「笹かまぼこ」、良質なブランド米の「ひとめぼれ」、日本一の生産量を誇る気仙沼の「フカヒレ」など、多彩な食材にあふれています。笹かまぼこは、大量に獲れたヒラメの処理に困った漁師が、すり身にして木の葉型に焼いたことが発祥とされています。弾力ある歯ごたえが特徴で、そのままでもおいしく食べられますが、宮城県では、郷土料理の笹かまぼこの磯辺揚げとしても食べられています。

宮城県にちなんだ献立は、9日（木）に登場します。お楽しみに！

2

お弁当づくりのポイント



新緑が目にあふしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1カ月ですね。子どもたちは新しい環境に慣れてきたころでしょうか。

さて、もうすぐゴールデンウィークが始まります。旅行や行楽など、お弁当を持って出かける機会も増えると思いますが、これから夏に向けて気温が上がり、食中毒菌が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。

調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う



加熱する食品は、中までしっかりと火を通す

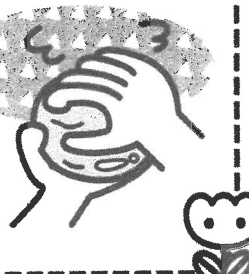


お弁当作りのポイント



ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする

おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る



気をつけたい「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べる前の手洗いも忘れずに！

