

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木	チキンカツサンド	スナッペンどうのサラダ はるさめスープ	パン こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	とりにく とうふ ウインナー	ぎゅうにゅう ちりめん	スナッペンどう にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ しいたけ
2金	おやこどんぶり	やきししゃも やさいのごまちりあえ かしわもち	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン
7水	むぎごはん	かつおのじぶに もやしのあまずあえ はるやさいのみそしる	こめ むぎ 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	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ
8木	コッペパン	ポークビーンズ たまねぎサラダ いりこのいそあじ かわちばんかん	パン じゃがいも さとう	あぶら	だいず ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ かえり あおのり	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン かわちばんかん
9金	むぎごはん	ちくわのしんちゃあげ きりぼしだいこんと こまつなのごまずあえ わかたけじる	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま	ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ たけのこ
12月	コッペパン	とりにくのガーリックやき かみかみサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう くわわかめ ちりめん	にんじん トマト	キャベツ ごぼう コーン たまねぎ
13火	むぎごはん	やきとうふのみそだれかけ ごしきあえ まごはやさしいに	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく	あぶら ごま	やきとうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが もやし コーン ごぼう しいたけ
14水	チキンピラフ	そらまめのカレーあげ かいそうサラダ おちゃのムース	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう おちゃムース	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめん	にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン そらまめ キャベツ きゅうり
15木	コッペパン	あげぎょうざ キャベツとアスパラの ごまずあえ たまごいりコーンスープ	パン さとう でんぶん	あぶら ごま	ぎょうざ たまご	ぎゅうにゅう	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
16金	えんどうごはん	とりにくごぼうの あまからあげ やさいのこんぶあえ 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	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	グリーンピース ごぼう キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
↑	こめこパン	じゃがいもの ミートソースやき ツナとわかめのサラダ ABCスープ	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	ぶたにく ツナフレーク ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ

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
↑	いりこめし	とりにくの ゆずしょうゆやき やさいのおかかあえ あつあげのみそしる	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも		あぶらあげ とりにく かつおぶし あつあげ	かえり ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう しいたけ ゆず キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ
↑	ふるさとの食再発見週間 ポークカレーライス	げんきサラダ だいずといりこのあげに	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
↑	コッペパン	こいわしのフライ こまつなのドレッシングあえ せとのチャウダー	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごま	いわし とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン しめじ たまねぎ
↑	むぎごはん	さわらの レモンペッパーやき やさいのいそかあえ うのはなのいりに	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	さわら おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	レモン キャベツ もやし ごぼう しいたけ
26月	コッペパン	しろみざかなのかおりあげ じゃこサラダ ソーセージのスープに	パン こむぎこ でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ
27火	むぎごはん	とうふのちゅうかに やさいのナムル ミニトマト	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな トマト	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし
28水	ぶたどん	かまあげいりこの いそべあげ パンサンスー	こめ むぎ こんにゃく さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり
29木	こがたコッペパン	わかめうどん とうふのちぎりあげ やさいのゆずかあえ	パン うどん でんぶん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ なると とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ひじき こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが ゆず キャベツ もやし
30金	むぎごはん	さばのみそだれかけ こまつなのごまずあえ ふしめんじる	こめ むぎ さとう でんぶん ふしめん	あぶら ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ

かがわ印給食ウィークについて

5・6月の豊浜小中学校の給食では、香川県産の食材をたくさん使用した「かがわ印給食ウィーク（**か**マークの日）」を5日間設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！



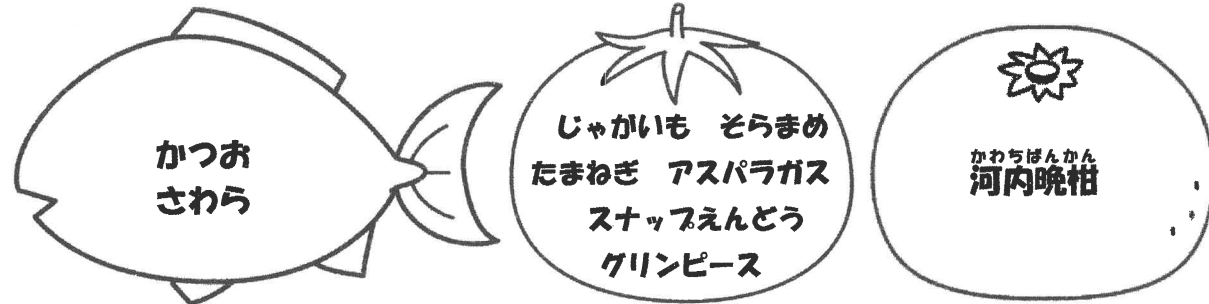


食育だより 5月号



しんねんど はじ けつ ふうも 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き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日から数えて88日目のことを『八十八夜』といいます。今年は5月1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。

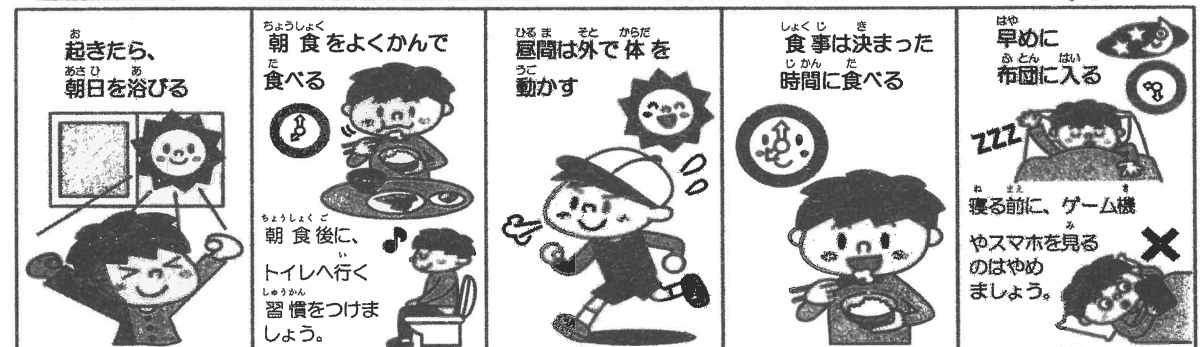
こどもの日には、「かしわもち」を食べます。「かしわもち」は柏の葉で包まれており、柏の葉は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるように、「跡継ぎが絶えないように」また「子孫繁栄」を象徴した、縁起の良い食べ物です。



2

こころ からだ げんき す 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。

生活リズムを整えるためのポイント



3

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

