令和４年
５月

きゅうしょくよていこんだてひょう

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	ｴﾈﾙｷﾞｰになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ﾐﾈﾗﾙ）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩量
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう いりどり　すましじる プリン	ごはん　むぎ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう とりにく　なまあげ ふ	にんじん　れんこん こんにゃく　ごぼう　しめじ たけのこ　こまつな	713 17.1	32.1 2.1
6	金	くろパン　ぎゅうにゅう ぶたにくのオニオンソテー さつまいものあまに　やさいスープ	パン　さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん きゃべつ　ほうれんそう マッシュルーム　ピーマン	643 17.2	32.8 2.8
9	月	ハヤシライス　ぎゅうにゅう ビーフンスープ	こめ　むぎ ハヤシルウ　じゃがいも あぶら　ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たまねぎ　えのき グリンピース　ちんげんさい マッシュルーム　えのき	685 18.2	24.5 2.9
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ	こめ　むぎ でんぷん　あぶら わんたん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たけのこ　しめじ もやし　ピーマン こまつな　だいこん	622 16.1	29.8 2.5
11	水	カレーうどん　ぎゅうにゅう ツナサラダ	めん カレールウ さとう	ぎゅうにゅう とりにく　なると ツナ	たまねぎ　にんじん ねぎ　しめじ　ほうれんそう きゃべつ　きゅうり	636 17.6	31.7 2.5
12	木	やきにくどん　ぎゅうにゅう ごもくじる	こめ　むぎ あぶら　さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん きゃべつ　ピーマン だいこん　えのき　こまつな	609 15.0	28.7 2.2
13	金	コッペパン　ジャム　ぎゅうにゅう クリームシチュウ フレンチサラダ	パン　さとう あぶら　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　ブロッコリー マッシュルーム　キャベツ きゅうり　コーン　にんじん	651 22.0	28.3 3.0
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう あげじゃがいものにもの みそしる	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ	にんじん　たけのこ　ごぼう こんにゃく　れんこん　いんげん たまねぎ　だいこん　こまつな	690 18.3	27.7 2.6
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき けんちんじる	こめ　むぎ バター　あぶら さといも	ぎゅうにゅう さけ	きゃべつ　もやし　たまねぎ にんじん　ピーマン しめじ　こまつな	620 14.7	32.1 2.5
18	水	ツイストロール　ぎゅうにゅう ミートオムレツ（ケチャップ） グラッセ　コンソメスープ	パン　さとう バター　じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご　ぶたにく	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　いんげん ケチャップ　しめじ	668 28.7	31.0 2.8
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのみそマヨネーズやき やさいいため　すましじる	こめ　むぎ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく　ふ	きゃべつ　もやし にんじん　ピーマン たまねぎ　しめじ　みつば	607 18.3	29.4 2.2
20	金	サンドパン　ぎゅうにゅう さかなのフライ（ソース） ゆできゃべつ　ミネストローネ	パン パンこ　あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう たら　ベーコン	きゃべつ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム ほうれんそう	653 25.2	32.8 2.9
23	月	カレーライス　ぎゅうにゅう もずくスープ	こめ　むぎ カレールウ じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう もずく	にんじん　たまねぎ グリンピース ほうれんそう	659 18.5	23.8 2.9
24	火	チャーハン　ぎゅうにゅう あげシュウマイ ちゅうかスープ	こめ　むぎ あぶら シュウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく シュウマイ	たまねぎ　にんじん コーン　たけのこ　もやし ちんげんさい　だいこん	624 20.2	24.7 2.8
25	水	クリームスパゲッティ　ぎゅうにゅう やさいソテー	スパゲッティ あぶら　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン　とりにく とうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　こまつな きゃべつ　グリーンアスパラ	652 24.0	30.4 2.2
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのいそべあげ おひたし　みそしる	こめ　むぎ あぶら	ぎゅうにゅう さわら　おから とうふ　あおのり	きゃべつ　ほうれんそう にんじん　だいこん たまねぎ　こねぎ	681 23.2	32.1 2.5
27	金	ソフトフランス　ぎゅうにゅう ミートローフ（ソース） こふきいも　やさいスープ	パン　じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　ほうれんそう きゃべつ　にんじん ミックスベジタブル	650 19.7	36.4 2.8
30	月	ちゃんぽんめん　ぎゅうにゅう あげはるまき ナムル	めん はるまき でんぷん　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	たまねぎ　にんじん きゃべつ　もやし　ねぎ だいこん　ぜんまい　こまつな	699 23.9	28.3 3.0
31	火	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのかれーしょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ　すましじる	こめ　むぎ さとう	ぎゅうにゅう さわら　さつまあげ	きりぼしだいこん　こまつな にんじん　さやいんげん たまねぎ　たもぎだけ	627 16.1	30.8 2.3

今月の平均栄養価　エネルギー652kcal　たんぱく質30.0ｇ　脂質19.7ｇ　食塩量2.6ｇ

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

「端午の節句」の行事食とは？

５月５日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

こどもの日

５月５日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「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」日とされています。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

旬にまつわる言葉

走り … 旬の始まりのこと。年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代は初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) … 最も多く出回り、おいしい時期。

名残 … 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。