

5月給食たより

ひがしいずちょうりつがっこうきゅうしょく
東伊豆町立学校給食センター

風薫るすがすがしい季節になりました。

新年度がはじまり1カ月が過ぎようとしています。新しい学年やクラスにはもう慣れましたか？

季節の変わり目のこの時期は、「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた

緊張感がとけ、疲れが出やすく、体調を崩しやすくなります。これを防ぐため、規則正しい

食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です！また、ゆっくりお風呂につかったり、

家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間も作れるといいですね♪



5月5日 こどもの日



5月5日は「こどもの日」で「端午の節句」です。

子ども達の幸せと健やかな成長を願い、各家庭でこいのぼりをたてたり、ちまきやかしわ餅などを食べてお祝いします。

【かしわ餅】

端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。



かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちません。

その様子から、「家系が途切れない」という縁起かたいで食べられるようになりました。

【ちまき】

もち米やうるち米などのお米を使って作り、笹などを巻いて蒸したものが「ちまき」です。

三角形のものや、細長い円すいの形のものなど、地方によって、さまざまな形があります。

中国から伝わったことから、中国の詩人である屈原の命日、5月5日にお供えする物として作られるようになりました。



【べこもち】

米粉と砂糖で作った、葉っぱの形をしたおもちで北海道や青森県で食べられます。

【笹団子】お団子を笹でつつんで食べます。新潟県でよく食べられます。

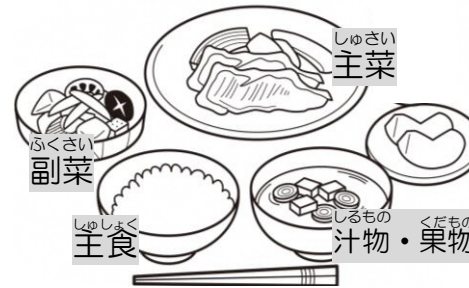
それぞれの地方で様々なお祝いの料理やお菓子で端午の節句を楽しんでいます。

しっかり食べよう朝ごはん！あなたは毎日食べていますか？

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんは1日を元気に過ごすためには欠かせない大切な食事です！時間がなくて食べら

れないという人は早寝早起きを心がけ、しっかり食べるようにしましょう！



“主食、主菜、副菜、汁物・果物”

この4つを揃えるとバランスの良い食事になります！

こんだてしょうかい 献立紹介 ~若竹汁~



今月は旬のたけのこを使った「若竹汁」を紹介します。

【材料4人分】

- たけのこ水煮 40g
- 乾燥わかめ 2g
- 絹ごし豆腐 80g
- みつば 12g
- かつお節 12g
- 醤油 小さじ1
- 塩 1.5g
- みず 520g

【作り方】

- (下準備)
たけのこ、豆腐は食べやすい大きさに切り、みつばは1cm程に刻む。わかめは水で戻してひとくち大に切る。
- (ダシをとる)
鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れて1~2分待ち、かつお節がなべの底に沈んだら静かにざるでこす。
- (煮る)
とったダシにたけのこ、豆腐、わかめを入れ火を通す。

【準備するもの】

まな板、包丁、鍋、ザル、醤油、塩で味をつけみつばを入れて完成。



【1人分の栄養価】

エネルギー	27 kcal	たんぱく質	3.9 g	脂質	0.7 g
カルシウム	20 mg	ビタミンC	1mg	食塩	0.7 g

令和5年 5月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立	主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	小学校	熱中症	熱中症	熱中症	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校
1月	げんまいパン 牛乳 やさしいクリームに コールスローサラダ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう	パン げんまい							315
		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	マカロニ パター ごむぎこ ジャがいも	にんじん たまねぎ	○	○	○	○	○	649
			さんおんとう ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン						819
				ニューサマーオレンジ						
2日	むぎごはん 牛乳 いわしのかばやき すじょうゆあえ わかだけじる かしわもち	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							461
		いわし	あぶら さとう かたくりこ		○	○	○	×	○	731
		わかめ とうふ かつおぶし	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう						879
		あずき	しょうしんこ さとう あぶら	たけのこ みつば						
8月	バターロールパン 牛乳 おこのみあげ フレンチサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう	パン パター							309
		いか ウィナー	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	しょうが	○	○	○	○	○	564
			あぶら さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン						731
		ベーコン		たまねぎ パセリ						
9日	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのネギみそいため いそあえ すましじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							339
		ぶたにく	さんおんとう ごま あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	○	○	○	○	○	624
		のり	ごま	キャベツ ほうれんそう						773
		とうふ かつおぶし		にんじん えのき みつば						
10日	ちゅうかめん 牛乳 はるまき ピリカラサラダ ちゅうかふうあんかけ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん							395
		とりにく きくらげ だいず ぶたにく	あぶら はるまき かたくりこ ごむぎこ さとう ごま	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ にら しいたけ	×	○	○	○	○	657
			あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく						811
		ぶたにく いか	かたくりこ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん チンゲンさい しいたけ もやし						
11日	むぎごはん 牛乳 ハヤシライスソース コーンポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							418
		ぶたにく	あぶら パター	たまねぎ にんじん にんにく トマト	○	○	○	○	○	718
			バター	じゃがいも コーン						882
		ヨーグルト								
12日	むぎごはん 牛乳 たらフライ ごうみあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ				5年			340
		たら	パンこ ごむぎこ あぶら		○	×	△	○	○	597
		かつおぶし	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう						724
		とうふ かつおぶし	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ						
15日	あげパン 牛乳 はっほうさい もものヨーグルトソース	ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら							348
		ぶたにく うずらのたまご いか	かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンさい しいたけ	○	○	○	○	○	622
		なまクリーム ヨーグルト	さとう	もも						802
16日	むぎごはん 牛乳 しょうがいため ゆかりあえ みそじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							326
		ぶたにく	あぶら	しょうが にんじん たまねぎ もやし	○	○	○	○	○	606
				キャベツ もやし きゅうり しそ						749
		とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし		ねぎ						
17日	ソフトめん 牛乳 カレーソース ごまドレッシングあえ バナナ	ぎゅうにゅう	ソフトめん		年長					415
		ぶたにく	あぶら ごむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	△	○	○	○	○	696
			ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン						867
				バナナ						
18日	むぎごはん 牛乳 アジのひものすあげ しおこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							313
		あじ	あぶら		○	○	○	○	×	670
		こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん						806
		ぶたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ						
19日	むぎごはん 牛乳 ビビンバ ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							376
		ぶたにく	あぶら さとう	にんにく	○	○	○	○	○	681
		とりにく	ごま あぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが						842
			ワンタン	もやし ほうれんそう しいたけ						
22日	こくとうパン 牛乳 マカロニグラタン コーンサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう	パン こくとう							334
		ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ パター ごむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	○	○	○	○	○	650
			あぶら	キャベツ コーン レモン						828
		つくね		にんじん ほうれんそう						
23日	むぎごはん 牛乳 あつあげのチリソース ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							330
		なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ トマト	○	○	○	○	×	614
			ごまあぶら さとう	もやし にんじん						754
		とりにく	はるさめ	ほうれんそう にんじん しいたけ						
24日	うどん 牛乳 いかのかりんあげ ごまあえ ぎつねじる	ぎゅうにゅう	うどん							348
		いか	あぶら かたくりこ		○	○	○	○	○	592
			ごま さとう	ほうれんそう もやし						753
		あぶらあげ とりにく かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう						
25日	むぎごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ スライスパン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							430
		とりにく	ごむぎこ ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	○	○	○	○	○	761
		わかめ きくらげ すぎのり	しそドレッシング	キャベツ きゅうり						945
				パン						
26日	むぎごはん 牛乳 とりにくのからあげ おかかあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							332
		とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく	○	○	○	○	○	714
		かつおぶし		キャベツ もやし にんじん						878
		とうふ かつおぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう						
29日	マーガリンパン 牛乳 さかなのピザソースやき ポイルやさしい やさしいスープ	ぎゅうにゅう	パン マーガリン							331
		ホキ ベーコン チーズ		たまねぎ ビーマン トマト	○	○	○	○	○	636
			ごまドレッシング	キャベツ もやし コーン						795
		ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう						
30日	むぎごはん 牛乳 ちくぜんに おひたし みそじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		年長					336
		とりにく ちくわ	さといも こんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ しょうが	△	○	○	○	○	620
			さとう ごま	ほうれんそう ごまつな もやし						765
		とうふ かつおぶし		なめこ えのき ねぎ						
31日	ちゅうかめん 牛乳 あげぎょうざ キムチあえ しおやさしいラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん							343
		とりにく ぶたにく	パンこ ごまあぶら ごむぎこ あぶら	キャベツ にら にんにく	○	○	○	○	○	581
		こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご						707
		ぶたにく なると		にんじん もやし ほうれんそう メンマ ねぎ						

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

* 2日は端午の節句献立です。縁起の良い食べ物である、たけのこやしわかめちりめんを取り入れました。

* 19日はアスリート給食です。身体の基礎をつくるために必要なたんぱく質を含む食材をたくさん取り入れました！

* 2日にイワシ、12日にタラ、18日にアジ、29日にホキが出ます。骨に気を付けて、よく噛んで食べましょう！

1か月平均	幼稚園	小学校 中・高学年	中学校
エネルギー(kcal)	357	649	806
たんぱく質(g)	12.6	25.2	30.5
脂質(g)	9.2	21.4	25.4
食塩(g)	1.5	2.3	3.0