

5 月 1 日(木)

こんだて
献立

まっちゃ あ ぎゅうにゅう
抹茶きなこ揚げパン 牛乳
レモンドレッシングサラダ ワンタンスープ
ヨーグルト

こんだて
献立のねらい

まっちゃ し
抹茶について知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

はちじゅうはちや りっしゅん がつ か かぞ
八十八夜は、立春（2月4日）から数えて88
にちめ ひ つ しんちゃ の びよ
日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと、病
うき い ちゃ びょうき
気にならないと言われています。お茶には病気の
よぼう こうか けっかん ひふ けんこう
予防に効果のあるカテキン、血管や皮膚の健康を
たも しー けんこう やくだ せいぶん おお
保つビタミンCといった健康に役立つ成分が多く
ふく にほん せかいでき
含まれています。日本だけでなく、世界的にもそ
こうか ちゅうもく きょう ちゃ は
の効果が注目されています。今日は、お茶の葉を
こな まっちゃ あ しゅん
粉にした「抹茶」を揚げパンにまぶしました。旬
た もの あじ
の食べ物を味わってみましょう。

5 月 2 日(金)

こんだて
献立

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう} おろしハンバーグ
ツナともやしのあえ物^{もの} 若竹汁^{わかたけ じる}

こんだて
献立のねらい

わかたけ じる^し
若竹汁について知ろう

えいようし^{ひとこと}
栄養士より一言

わかたけ じる^{はるさき しん} 若竹汁とは、春先の新わかめと春^{はる}が旬^{しゅん}のたけのこ^{つか}を使った汁^{じる}で「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことです。昔^{むかし}から今^{いま}の時期^{じき}には、旬^{しゅん}の食材^{しょくざい}を味^{あじ}わえる料理^{りょうり}として親^{した}しまれています。たけのこやわかめには、食物^{しょくもつ}せんい^{おお}が多く^{ふく}含まれていて、おなかの調子^{ちょうし}をととのえるはたらきがあります。今日^{きょう}の給食^{きゅうしょく}では、かつおぶしでだしをとりましたが、たけのこや、わかめからもおいしいうまみがだし^でに出^{はる}ています。春^{はる}が旬^{しゅん}の食材^{しょくざい}を味^{あじ}わいましょ

う。

5 月 7 日(水)

こんだて
献立

ごはん 手作りふりかけ 牛乳
おやこに そくせきづけ
親子煮 即席漬

こんだて
献立のねらいおはしの持ち方^{も かた}について学^{まな}ぼうえいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、はしを上手^{じょうず}に持^もてますか？正^{ただ}しいはし
の持^もち方^{かた}は、真^まん中^{なか}より上^{うえ}を持^もち、上^{うえ}のはしは人^{ひと}差し
指^{ゆび}と親^{おやゆび}指^{ゆび}ではさみ、中^{なか}指^{ゆび}の第^{だい}一^{いち}関^{かん}節^{せつ}あた^さりで支^さえま
す。下^{した}のはしは親^{おやゆび}指^{ゆび}の付^つけ根^ねあた^{くすりゆび}りではさみ、薬^{くすり}指^{ゆび}の
横^{よこ}にのせるようにして持^もちます。そして、上^{うえ}のはしを
開^{ひら}いたり閉^とじたりして使^{つか}います。下^{した}のはしは動^{うご}きませ
ん。おはしを上手^{じょうず}に使^{つか}えると、こぼさずに食^たべられ、
お皿^{さら}をきれい^{しせい}にできて、姿^{しせい}勢^{せい}もよくなり、いいことば
かりです。はしの持^もち方^{かた}を確^{かく}認^{にん}してみましょ^{しょう}う。上手^{じょうず}
に持^もてない人^{ひと}は、今^{きょう}日^{にち}からはしの持^もち方^{かた}を気^きを付^つけて
みましょ^うう。

5 月 8 日(木)

こんだて
献立

コーンピラフ ^{ぎゅうにゅう}牛乳
^{しろみざかな}白身魚のフライ ^{こまつな}小松菜サラダ

こんだて
献立のねらい^{こまつな}小松菜について^し知ろう^{えいようし}栄養士より^{ひとこと}一言

^{こまつな}小松菜は^{えどじだい}江戸時代に^{たんじょう}誕生した^{にほんはっしょう}日本発祥の^{やさい}野菜です。
^{えどがわく}江戸川区^{かさい}葛西・^{こまつがわ}小松川^{ちいき}地域で^{さいばい}栽培されたことが
^{なまえ}名前の^{ゆらい}由来です。

^{きゅうしょく}給食に^{とうじょう}たびたび登場する^{こまつな}小松菜は、^{てつ}鉄やカルシウムなどが^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれています。これらの^{えいようそ}栄養素は、^{せいちょうき}成長期のみなさんには^{たいせつ}とくに大切なものです。

^{じもと}地元の^{せいさんしゃ}生産者から^{とど}届く^{がっこう}学校もあります。よく^{あじ}味わっていただきますよう。

5 月 9 日(金)

こんだて
献立

ごもく ぎゅうにゅう
五目うどん 牛乳
ちくわの^{てん}天ぷら からしあえ

こんだて
献立のねらい

ソフトメンについて^し知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

ソフトメンの^{せいしき}正式な^{なまえ}名前は「ソフトスパゲッ
ティ^{しき}式めん」といいます。^{がっこう}学校^{きゅうしよく}給食^{はじ}が始まった
^{ころ}頃に、^{つか}パンに^{こむぎこ}使われていた^{りよう}小麦粉^{つく}を利用して作
られた^{がっこう}学校^{きゅうしよく}給食用^{めん}の^{きょう}麺^たです。今日^{いばらきけんさん}みなさんが^{こむぎ}食^{なみ}
べているのは、茨城県産の小麦「きぬの波」100
パーセントでつくられたものです。

^{かさまし}笠間市にある「^{かさま}笠間^{はしもとや}ソフトメン橋本屋」さん
から^{がっこう}学校^{はこ}へ^{きょう}運^ぐばれてきました。今日は^{ごもく}具^{てん}だくさ
んの五目うどんにしました。ちくわの天ぷらと
いっしょに^{おいしく}おいしく^{いただきましょ}いただきましょう。

5 月 13 日(火)

こんだて
献立

はちみつパン	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ	マ
カロニサラダ	にく 肉	だんご と やさい 野菜	の スープ 煮

こんだて
献立のねらいやさい た
野菜を食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

野菜が苦手だという人がたくさんいますが、野菜には体によい栄養素がたくさん含まれています。野菜に含まれるカロテンは皮膚や粘膜、目の健康を保つために大切な働きをしています。食物せんいは腸の中をきれいにしてくれます。ビタミンCは病気を防ぐ働きがあり、食べもののからしか取ることができません。給食では毎日たくさんの野菜を使っています。しっかり食べて、体の健康を保ちましょう。

5 月 14 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
ぶたにく の スタミナ いた 炒め ちゅうか 中華スープ

こんだて
献立のねらいしせい た
姿勢よく 食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

みなさんは、日頃、どのような姿勢で食べていますか？足を組んだり、ひじをついたり、背中が丸まっていたり、肩が下がっていたり、足をゆすったりなどして、食べていないでしょうか。自分や周りの人の姿勢を見てみてください。このような姿勢で食べていると、体の中の胃腸に負担がかかり、食べたものの消化が悪くなって、体に取り込まれる栄養素も少なくなってしまう。また、様々な病気にもかかりやすくなります。正しい姿勢は毎日の積み重ねが習慣になってきます。意識して食べるようにしましょう。

5 月 15 日(木)

こんだて
献立

コッペパン チョコクリーム ^{ぎゅうにゅう}牛乳
チンゲンサイのクリーム^に煮
ガーリックドレッシングサラダ

こんだて
献立のねらいチンゲンサイについて^し知ろう^{えいようし}栄養士^{ひとこと}より一言

^{いばらきけん}茨城県は、チンゲンサイの^{せいさんりょう}生産量が^{ぜんこく だい}全国第 1 位
です。^{けんない}県内ではおもに、^{なめがたし}行方市、^{おみたまし}小美玉市などで
^{おお}多くつくられています。1 年を^{とし}通してつくられて
いますが、^{あき}秋から^{はる}春にかけて旬をむかえます。^{げん}原
^{さんち}産地は^{ちゅうごく}中国で、^{にほん}日本へは 1 9 7 0 年代、^{ねんだい}今から
5 0 年前^{とし まえ}に入ってきました。^{ねつ}熱を^{くわ}加えると、まろ
^{あまみ}やかな甘味とシャキシャキとした^{しょっかん}食感があり、^{いた}炒
^{もの}め物やスープ、サラダなどいろいろな^{りょうり}料理に^{つか}使わ
れています。^{しー}カロテンや^{てつ}ビタミン C、^{てつ}鉄やカルシ
ウム、^{しょくもつ}食物せんいも^{おお}多く^{ふく}含まれています。^{きょう}今日は
クリーム煮^ににしました。おいしくいただきましょ
う。

5 月 16 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぼう 棒ぎょうざ
はるさめ いた 春雨のごま炒め キムチスープ

こんだて
献立のねらいキムチについてし
知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

キムチは、4000^{ねん まえ}年前から^た食べられている、^{れき}歴
^し史のある^た食べ物^{もの}の一つです。^{えいようめん}栄養面でも^{すぐ}優れて
おり、^{ざいりょう}材料となる^{はくさい}白菜や^{だいこん}大根、^{とうがらし}唐辛子やにんに
く、^{ねぎ}ねぎなどは、^{はっこう}発酵することで^{ほうふ}豊富なビタミ
ンが^う生まれます。また、^{はっこう}発酵により^{にゅうさんきん}乳酸菌が^ふ増
えるので^{ちょう}腸の^{さよう}作用を^{しょうか}よくし、^{たす}消化を助けてくれ
ます。さらに、キムチの^{からみ}辛味や^みうま味は、^{しょくよく}食欲
^{ぞうしん}増進^{こうか}効果があります。今日は、^{きょう}キムチ^{あじ}味のスー
プにしました。おいしくいただきますよう。

5 月 19 日(月)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
さんまのしょうが煮 きりぼし だいこん いた に とんじる
切干大根の炒め煮 豚汁

こんだて
献立のねらいさかな た
魚を食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

さかな しゅう なんかい た さかな にほん しょく
魚を週に何回食べていますか。魚は日本の食
ぶんか か 文化には欠かせないものです。お祝いには「た
い」をつか えどじだい すし う を使ったり、江戸時代には寿司が生まれ
たり、だしにはさかな つか 魚をよく使ったりしています。そ
んな身近にあるさかな にく りょうり つか 魚ですが、肉をよく料理に使う
ようになったため、さかな た りょう へ 魚を食べる量が減ってきて
いるようです。そのため、さかな おお ふく 魚にも多く含まれる
ほね けんこう ひつよう でいー からだ ふそく 骨の健康に必要なビタミンDが体に不足してい
るひと おお 人が多くなっています。さかな た にほん 魚を食べて、日本の
しょくぶんか じぶん けんこう あとお 食文化と自分の健康を後押ししていきましょ
う。

5 月 20 日(火)

こんだて
献立

ミルクパン ^{ぎゅうにゅう}牛乳 あじのフリッター ペンネ
アラビアータ ^{やさい}野菜スープ アセロラゼリー

こんだて
献立のねらい

フリッターについて知ろう

えいようし ^{ひとこと}
栄養士より一言

フリッターとは、「^{ようふう}洋風の^{てん}天ぷら」のことで、ラテン語で^ご揚げ物^あを意味する言葉が^{ことば}語源^{ごげん}となっています。

日本の^{にほん}天^{てん}ぷらは、^{こむぎこ}小麦粉と^{たまご}卵、^{みず}水を手早く^{てばや}混ぜ^また衣^{ころも}で、サクッとした^{しょっかん}食感^{とくちょうてき}が特徴的です。しかし、フリッターは、^{らんぱく}卵白^{あわだ}を泡立てたメレンゲを衣^{ころも}に^ま混ぜるので、ふわっとした^{しょっかん}食感になります。^{さかな}魚^{にく}や肉、^{とき}時にはバナナやりんごなど^{くだもの}果物が^{ぐざい}具材になることもあるそうです。

^{きょう}今日は、あじのフリッターです。おいしくいただきます。

5 月 21 日(水)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう なっとう
豚肉と厚揚げのうま煮 おひたし

こんだて
献立のねらいなっとう し
納豆について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

なっとう は、む 蒸した大豆に なっとうきん を ま 混ぜ、はっこう 発酵させて作ります。ネバネバのしょうたい 正体は、うま味成分でおいしさのもと 素です。なっとう きん は、ふ 増える時に、だいず たんぱく しつ わたし たちの からだ きゅうしゅう 体に吸収しやすいようにぶんかい 分解してくれてます。さらにビタミンやこうそ つく だ 酵素を作り出して、えいようほうふ 栄養豊富な た もの 食べ物になります。がっこう きゅうしよく いばらきけん さん なっとう しょう 学校給食では、茨城県産の納豆を使用しています。おいしくいただきますよう。

5 月 22 日(木)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
さばのみそだれがけ
ささみと大根 だいこん の梅 うめ ドレッシングサラダ
かきたま じる 汁

こんだて
献立のねらい

げんえん 減塩について知ろう (うめ 梅 ・ さんみ 酸味)

えいようし 栄養士 ひとこと より一言

みなさんの げんえん 減塩のイメージはどのような
ものですか。 しお 塩やしょうゆ、ソースが すく 少な
く、ただ あじ 味が うす 薄いものという ふう 風に かんが 考えてい
ませんか。 げんえん 減塩は、ただ あじ 味を うす 薄くするだけ
では つづ 続きません。今日の きょう 給食の きゅうしょく ように、 うめ 梅
の ふうみ 風味や す 酢の さんみ 酸味などを使って つか 塩の しお 量が りょう 少な
くても くふう おいしく た 食べられるように工夫す
ることが たいせつ 大切です。 うすあじ 薄味で けんこうてき 健康的な しょくじ 食事を
こころ 心がけていきましょう。

5 月 23 日(金)

こんだて
献立

レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉のフライドチキン
カリカリ大豆^{だいず}サラダ ミネストローネ

こんだて
献立のねらいレーズンについて^し知ろう

栄養士より一言

レーズンは^ほ干しぶどうとも^い言われるように、ぶどうを^{かわ}皮ごと^{かんそう}乾燥させてつくります。1 k g のぶどうから200 g のレーズンしかできないそうです。それだけ^{あまみ}甘味や^{えいようそ}栄養素がぎゅっと^つ詰まっています。^{しょくもつ}食物せんい、^{てつ}鉄、カリウム、ポリフェノールなど^{ふそく}不足しやすい^{えいようそ}栄養素が^{ふく}含まれています。レーズンはそのまま^た食べることができますが、パンやケーキなどのお菓子^{かし}、サラダにも^{つか}使われます。^{にがて}苦手な人も^{ひと}いるかと思いますが^{おも}ぜひ^た食べてみましょう。

5 月 26 日(月)

こんだて
献立

こぎつねごはん ぎゅうにゅう 牛乳
もうかフライ ごまあえ

こんだて
献立のねらい

もうかについてし
知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

もうかとはサメのことです。スーパーマーケットや^{せん}鮮
^{ぎょ}魚店では「^{てん}もろ」という^な名で^う売られています。^み身は^{たんぱく}淡白
で^{あぶらみ}脂身が^{すく}少なく^{しろみ}白身魚や^{とり}鶏の^みささ身などに^に似ていま
す。^{ちょうり}調理しやすいので、^に煮つけや^たフライなどにして食
べます。

「^{こう}高^{てい}たんぱく^{てつ}低カロリー」で^{るい}鉄や^{おほ}ビタミン^{ふく}類も^た多く含ま
れていますので、^{さかな}しっかり^た食べてほしい魚です。

5 月 27 日(火)

こんだて
献立くろ パン ぎゅうにゅう
黒パン 牛乳

チリビーンズ

ブロッコリーとコーンのサラダ

こんだて
献立のねらいす きら た
好き嫌いしないで食べようえいようし ひとこと
栄養士より一言

わたし からだ た
私たちの体は、食べたものでつくられています。
す。た もの おお わ
食べ物大きく分けて、「エネルギーになる食べ物」、「体をつくる食べ物」、「体の調子を整える食べ物」の3つのグループに分かれます。この3つのグループの食品を、バランスよく食べること健康な体をつくることができます。給食は、この3つのグループの食品がバランスよく使われています。普段の食事から、好ききらいせず、いろいろな食品を食べ、しっかり残さず食べることが大切です。

5 月 28 日(水)

こんだて
献立ごはん ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに はるさめ
牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダこんだて
献立のねらいだいずせいひん し
大豆製品について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

大豆は、豆腐、油揚げ、厚揚げ、納豆、きなこ、みそ、しょうゆ、豆乳など、いろいろな食べ物に加工することができます。どれも身近な食べ物で給食にも使われているものばかりですね。大豆には丈夫な体を作るために必要な「たんぱく質」が多く含まれているため、「畑の肉」とも呼ばれています。その他には、カルシウム、鉄、食物せんいなどの栄養素が多く入っています。今日は豆腐をたくさん使った、豆腐の中華煮にしました。おいしくいただきますよ。

5 月 29 日(木)

こんだて
献立

スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳
コロッケ ツナ^{まめ}豆マヨサラダ

こんだて
献立のねらい

スパゲッティナポリタンについて^し知ろう

えいようし ひとこと
栄養士より一言

スパゲッティナポリタンはイタリアではなく、^{にほん}日本で^{たんじょう}誕生した^{りょうり}料理です。^{しゅうせんご}終戦後、^{よこはま}横浜の^{ゆうめい}有名ホテルが^{ぐん}アメリカ軍に^{せんりょう}占領され、^{おお}多くの^{へい}兵隊がスパゲッティに^{しお}塩・^{こしょう}こしょう・^{とまと}トマトケチャップで^{あじつ}味付けたものを^た食べていました。その後、^ご料理長が^{りょうりちよう}ホテルで^{ていきよう}提供するの^ににふさわしいスパゲッティ^{りょうり}料理を^{つく}作ろうと^{かいりよう}改良を^{かさ}重ねて^{つく}作られたのがスパゲッティナポリタンです。ハンバーグの^{よこ}横に^そ添えられ、パンと^{いっしょ}一緒に^た食べる^た食べ方も^{かた}日本各地へ^{にほんかくち}広ま^{ひろ}っていきました。

5 月 30 日(金)

こんだて
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳

ビーフカレー かんてん い 寒天入りヘルシーサラダ

こんだて
献立のねらいぎゅうにく し
牛肉について知ろうえいようし ひとこと
栄養士より一言

きょう 今日のカレーにつかっているビーフとは、ぎゅうにく 牛肉のことです。ぎゅうにく 牛肉は、ぶたにく 豚肉やとりにく 鶏肉とくらべると、けつえき 血液のもとになるてつ 鉄が、おお 多くはい 入っています。けつえき 血液は、からだ 体全体にさんそ 酸素をはこ 運んでくれるとてもたいせつ 大切なやくわり 役割をもっています。た 足りなくなると、からだぜんたい 体全体にさんそ 酸素がはこ 運ばれなくなるため、きも 気持ちがわる 悪くなったり、めまいをおこすかもしれません。そうならないためにも、よくかんでのこ 残さずにた 食べましょう。