

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー 蛋白質	一口メモ	
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる			
1	月	18:20	ライス ハッシュドチキン	牛乳 ドリンクヨーグルト 甘夏サラダ	牛乳 とり肉 粉チーズ スキムミルク ドリンクヨーグルト	にんじん パセリ ケチャップ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ アスパラ 甘夏 にんにく	米 麦 サラダ油 ハヤシルウ 上白糖	834 kcal 28 g	ハッシュドとは細かく切るとい意味があります。今日はとり肉をトマト味で煮込みました。ご飯にかけて食べてもいいよ♪
2	火	18:20	鮭入り高菜ごはん ちくわの磯辺揚げ	牛乳 ミニたい焼き ゆかり和え みそ汁	牛乳 鮭フレーク 卵 ちくわ わかめ 青のり粉 油揚げ 中みそ 赤みそ	高菜漬け にんじん ねぎ キャベツ もやし ゆかり 玉ねぎ	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 ごま 米粉 ミニたい焼き	835 kcal 29.6 g	5月5日はこどもの日。鯉のぼりではなくミニたい焼きです(〇〇)
3	水		《 憲法記念日 》						
4	木		《 みどりの日 》						
5	金		《 こどもの日 》						
8	月	18:20	麦ご飯 マーボー春雨	牛乳 揚げぎょうざ ゼリー	牛乳 豚肉 えび 厚揚げ 赤味噌 ぎょうざ	にんじん テンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 サラダ油 ごま油 春雨 三温糖 でん粉 天ぷら油 ゼリー	857 kcal 28.6 g	給食の牛乳は岡山県産です。
9	火	18:20	麦ごはん そえ野菜	牛乳 赤魚の四川だれかけ 酸辣湯(サンラータン)	牛乳 赤魚 卵 豚肉	にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし たけのこ きくらげ にんにく	米 麦 三温糖 ごま油 じゃが芋 てんぷら油	806 kcal 31.3 g	酸辣湯は中国料理の一つです。肉や野菜を入れ酢とこしょうで味付けした酸味と辛みのあるスープのこと。
10	水	18:20	山菜うどん ツナサラダ	牛乳 若草蒸しパン 美生柑	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ ツナ チーズ	にんじん ねぎ 玉ねぎ はくさい 山菜 抹茶粉 きゅうり キャベツ 美生柑	うどん 小麦粉 米粉 サラダ油 三温糖	843 kcal 32.9 g	わらび・うど・たけのこなどが入っています。山菜は春の味です。
11	木	18:20	ごはん キャベツと桜えびの酢の物	牛乳 関東煮 納豆	牛乳 牛肉 平天 がんもどき 納豆 角切り昆布 桜えび	にんじん いんげん 小松菜 キャベツ こんにゃく だいこん	米 サラダ油 里芋 三温糖 黒砂糖	832 kcal 32.8 g	《旬の食べ物 桜えび》体は透明ですが甲に赤い色素を多く保持し透き通ったピンク色に見えることからこの名前がついた。
12	金	18:20	黒糖パン スパゲッティソテー	牛乳 魚のベーコン巻き 野菜と豆乳のスープ	牛乳 ホキ ベーコン 豆乳 ウインナー 粉チーズ スキムミルク	ブロッコリー ケチャップ にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ パセリ	黒糖パン じゃが芋 オリーブ油 スパゲッティ サラダ油	837 kcal 39 g	♡魚のベーコン巻きは人気メニューです♡
15	月	18:20	麦ごはん 酢豚	ふりかけ 春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	にんじん ピーマン ケチャップ にら しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ ふりかけ	米 麦 ごま油 春雨 じゃが芋 てんぷら油	860 kcal 29.2 g	《旬の食べ物 じゃが芋》新じゃがのおいしい季節です。じゃが芋は、地下の茎が大きくなったものです。
16	火	18:20	ご飯 みそドレッシング和え	牛乳 魚のねぎ塩焼き にらたま汁 焼きプリンタルト	牛乳 鮭 卵 豆腐 わかめ 白みそ	ねぎ にら 玉ねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり キャベツ	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 でん粉 焼きプリンタルト	850 kcal 33.6 g	手作りのみそドレッシングです。(*^_^*)
17	水	18:20	シーフードスパゲッティ グリーンサラダ	牛乳 果物(冷凍みかん)	牛乳 ホタテ えび いか ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん えのき パセリ 冷凍みかん キャベツ アスパラガス クリームコーン	ソフトめん 小麦粉 じゃが芋 バター オリーブ油 上白糖	858 kcal 33.8 g	シーフードスパゲッティには、えび・白いか・ペビーホタテ貝が入っています。おいしいですよ♪
18	木	18:20	ごはん 焼きししゃも	牛乳 大豆のいそ煮 一口ゼリー	牛乳 牛肉 平天 油揚げ 大豆 白みそ ししゃも ひじき	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう 干しいたけ だいこん きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋 黒砂糖 上白糖 一口ゼリー	842 kcal 34.6 g	【クイズ 1】 細肉ってなんでしょう? ①にんにく ②大豆 ③じゃが芋 答えはうら
19	金	18:20	キャロットピラフ うずら卵のミートグラタン	牛乳 野菜スープ	牛乳 豚肉 ミックスチーズ うずら卵 ひじき 大豆 ベーコン	ケチャップ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ にんにく 小松菜 キャベツ トマトピューレ コーン	米 バター 小麦粉 サラダ油 じゃが芋	825 kcal 31.1 g	ミートグラタンにうずら卵を入れました。
22	月	18:20	チキンカレー ビーンズサラダ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 とり肉 ミックス豆 ヨーグルト	にんじん ケチャップ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり すりおろしりんご	米 サラダ油 カレールウ 上白糖 じゃが芋	847 kcal 26.2 g	緑黄野菜に含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥や肌荒れの予防に効果があります♪だんだん日差しが強くなってきましたね。
23	火	18:20	アラスカごはん ごま和え	牛乳 魚のお茶葉入り天ぷら 沢煮椀(さわにわん)	牛乳 さわら 豚肉 卵 油揚げ 昆布	アラスカ 玉ねぎ 小松菜 せん茶 にんじん みつば はくさい キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	米 もちごめ 上白糖 ごま 小麦粉 米粉 天ぷら油	832 kcal 35.7 g	えんどう豆は、熟しきらないうちに収穫します。やわらかく甘みがあります。「アラスカ」とは、グリーンピースの種類。
24	水	18:20	ジャージャーめん 中華サラダ	牛乳 手作りピーチゼリー	牛乳 大豆 豚肉 赤みそ 中みそ 粉寒天	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん にんにく テンゲンサイ もも缶	中華麺 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖 ピーチジュース	831 kcal 38.2 g	日本で食べる「ジャージャー麺」は、少し甘口。本場中国では、豆みそやトウバンジャンで味付けされた辛いものです。
25	木	18:20	とうふ飯 豚汁	牛乳 果物(キウイフルーツ)	牛乳 豆腐 卵 豚肉 油揚げ 粉寒天	いんげん にんじん ねぎ ごぼう かんぴょう 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ キウイフルーツ	米 ごま油 三温糖 上白糖 サラダ油 ごま 里芋	820 kcal 30.6 g	【高梁市成羽地区の郷土料理 とうふ飯】精進料理のひとつとして食べられていた料理。薄味ですが丁寧にとっただしでおいしく食べられます。NEWメニューです!
26	金	18:20	焼きそばサンド たまごスープ	牛乳 乳酸菌ドリンク	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 青のり粉 花かつお 乳酸菌ドリンク	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ コーン テンゲンサイ	米粉パン 乾麺 サラダ油 じゃが芋 でん粉	837 kcal 31.5 g	穀類や芋類、砂糖や油などを食べるのと体の中で熱や力になります。このことをエネルギーといいます。
29	月	18:20	ごはん みそ汁	牛乳 いわしのかば焼き 果物(美生柑 みしょうかん)	牛乳 いわし 卵 かまぼこ 油揚げ	にんじん しょうが 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし えのき	米 白玉餅 てんぷら油 黒砂糖 三温糖	832 kcal 29 g	いわしなどのEPA・DHAの多い魚は、脳の動きを活発にします。今日から朝食が始まります。ガンバレー!
30	火	18:20	玄米ごはん ポテトサラダ	牛乳 とり肉の金山寺みそ焼き すまし汁 味つけのり	牛乳 とり肉 金山寺みそ 豆腐 味のり かまぼこ 油揚げ	ねぎ にんじん みつば しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきだけ	米 玄米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 マヨネーズ	847 kcal 31.1 g	玄米は、ビタミンB1・食物せんいが多く含まれています。ゆっくりと脳のエネルギーになるため、集中力・記憶力
31	水	18:20	豚キムチ丼 大根の中華和え	牛乳 焼きプリン	牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ 茎わかめ ちりめんじゃこ	にんじん にら 玉ねぎ もやし きくらげ キムチ にんにく だいこん キャベツ	米 三温糖 ごま油 ごま でん粉	857 kcal 32.6 g	豚肉には集中力や、記憶力UPするビタミンB群がたっぷり♡

さんど豆(いんげん豆)

~豆の仲間は、地球のいろいろな気候で、元気に育ちます~

〈 今月の目標 初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう 〉

さんど豆は、1年に3度収穫できるので3度豆、という名前がついたとか。いんげん和尚が中国から伝えたという言い伝えあり、「いんげん豆」ともよばれています。

豆の仲間ですが、中の豆がまだ子どものうちに、さやごと食べるので、野菜と考えることもできます。さやごと食べるためには、他にもさやえんどう(きぬさや)やスナップえんどうがあります。

お店に行けばいろいろな緑色の野菜がなっています。さんどまめ、きぬさや、スナップえんどうをさがしてみよう!



新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい生活に慣れましたか？
 新入生のみなさん、烏城の給食はいかがですか？
 「おはようございま〜す！」みなさんの明るい声に給食スタッフも
 元気をもらっています。しっかり食べてほしいです。

(栄養教諭 こたか)

朝ごはん食べればいきいき心とからだ

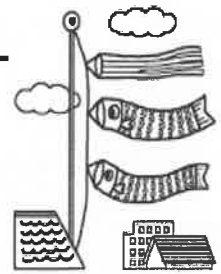
朝ごはんを食べて
体が目覚める

「朝ごはん食べている」って
ホントかな？

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

今月の食べもの **新たまねぎ**

たまねぎは、もともと日本にはありませんでした。最初、策京で育てようとしたのですが、気候が合わず、うまくいきませんでした。日本ではじめてうまくさいばいできたのは北海道だそうです。たまねぎは、あのどくとくのからみ成分がおいしさのひみつ。みずみずしい新たまねぎは、うすくスライスしてサラダにしたり、かつおぶしとおしょうゆで食べてもおいしいね！
 今だけのおいしさを楽しんでね。



今月の食べもの **新じゃが**

じゃがいもは、どんな花を咲かせるのかな？じゃがいもは、なすのなかま。だから花の形はなすににているんですよ。
 日本へはジャガタラ(今のジャカルタ)を連れてきたので、「ジャガタライモ」と呼ばれ、それが、「ジャガイモ」になったのです。
 新じゃがは皮がうすいので、皮をよくあらって、皮ごとしょうゆに使えます。皮のぷちとした歯ざわりがおいしいよ。

朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

【クイズ1の答え】 ② 畑の肉とは、大豆のことです。
 体を作る働きたんぱく質や、良質の脂肪が含まれているからです。

今月の一品

《みそドレッシング (4人分) 5/16》

- ・白みそ 大さじ1強
- ・三温糖 (白砂糖でもOK) 8g
- ・酢 大さじ1弱
- ・濃い口しょう油 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/3

生野菜・茹で野菜・電子レンジ加熱した野菜などにかけて食べてね♪

すべての調味料をよく混ぜる。
 ※給食では火にかけて加熱しています (電子レンジでもいいですよ)