

おうちのひととよんでね!



5かっ こんだてひょう



しろうめき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 489

(れいわ6ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
			赤 (ちやくやく) ほねをつくる	緑 (からだのちようし) をととのえる	黄 (ねつやちからの) もとになる	小	中	
1	水	たけのこごはん わかめのすましじる きんぴらにくだんご なのはなのツナマヨあえ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ きんぴらにくだんご ツナ	たけのこ にんじん だいこん ながねぎ なのはな コーン	ごはん もちごめ ノンエッグマヨネーズ	617	737	5月5日はこどもの日、端午の節句です。この日は男の子の健やかな成長を願い、出世魚の鯉や成長の早いだけのこを食べてお祝いします。今日は一定早いこどもの日献立です。 ★きんぴら肉団子は小1・2年1個、その他2個です。
2	木	ごはん ほうれんそうのみそしる さばのしょうがに にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ さばのしょうがに ぶたにく	にんじん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ こんにやく グリーンピース	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう		874	さばなどの青背の魚には、DHAという脂質が豊富に含まれます。これには頭の働きをよくする効果があるといわれています。
7	火	ごはん もやしのみそしる あじフリッター ちくぜんに	ぎゅうにゅう さとう あじフリッター とりにく ちくわ	にんじん もやし ながねぎ こぼろ たけのこ しいたけ こんにやく グリーンピース	ごはん サラダあぶら さとう	631	737	ちくわなどの魚の練り製品は、日本独特の加工品です。魚肉に2~3%の塩を加えてすりつぶし、加熱してつくります。 ★あじフリッターは小1・2年1個、その他2個です。
8	水	おむぎごはん キーマカレー みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ りんご みかん	ごはん おおむぎ サラダあぶら じゃがいも	708	871	今日のカレーは豚ひき肉を使ったキーマカレーです。具材が変わるといつものカレーも味違います。お味はいかがですか? ★スプーンがつきます
9	木	ごはん キャベツのみそしる とりのごまてりやき こんさいのとさに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりのごまてりやき とりにく かつおぶし	にんじん えのき キャベツ こぼろ れんこん いんげん	ごはん サラダあぶら さとう	617	720	キャベツはヨーロッパ南部産の野菜です。収穫時期により食味が大きく変化するので1年を通して味を楽しめる野菜の一つです。
10	金	ごはん もすくのちゅうかスープ ポークしゅうまい ぶたにくとにらのしおいため	ぎゅうにゅう とうふ もすく ポークしゅうまい ぶたにく	にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ にら	ごはん ごま サラダあぶら	561	702	にらは漢字で「萘」と書きます。一株から何回も収穫できるのでおうちで育てると何度も食べることができて楽しいですよ。 ★ポークしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です。
14	火	ごはん チンゲンサイスープ ほろよいとんのちゅうかいため ブロッコリーのおかかあえ いちごプリン	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ かつおぶし ほろよいとん	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン ブロッコリー もやし しいたけ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら いちごプリン	608	726	今日のいちごプリンは、特定原材料等のアレルギー28品目を含まないプリンです。卵アレルギーの人も乳アレルギーの人も食べることができます。 ★おさかなカレーナゲットは小1・2年1個、その他2個です。
15	水	こめこ パン キャベツとじゃがいものこめこクリームスープ おさかなカレーナゲット もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たっしふんにゅう しるいんげんまめ なまクリーム おさかなカレーナゲット	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめこ ごまあぶら さとう じゃがいも	661	845	たまねぎの花は「ねぎぼうず」とも呼ばれ、坊主頭のようなかわいい見目をしています。 ★おさかなカレーナゲットは小1・2年1個、その他2個です。 ★スプーンがつきます
16	木	ごはん はくさいのみそしる とりのてりやき ふきのあぶらいため	ぎゅうにゅう なまあげ とりのてりやき とりにく	にんじん しめじ はくさい こんにやく ふき	ごはん サラダあぶら さとう でんふん	606	708	ふきは全国各地の山野に自生する春の山菜です。早春に出るつぼみをふきのとうと呼びます。今日の給食では葉柄(ようへい)という部分をみなさんにお届けします。
17	金	ごはん レタスのちゅうかスープ ぎょうざ マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぎょうざ ぶたにく	にんじん しいたけ レタス たけのこ ビーマン きくらげ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら はるさめ	612	736	レタスと一口にいてもその種類は様々あります。たとえば、サラダ菜、リーフレタス、サニーレタス、サンチュなどがレタスの仲間です。 ★ぎょうざは小1・2年1個、その他2個です。
20	月	ごはん チンゲンサイのみそしる にくじゃがコロッケ キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう なまあげ かにかま	にんじん チンゲンサイ ながねぎ きゅうり キャベツ	ごはん サラダあぶら にくじゃがコロッケ ドレッシング	647		給食にもよく登場するにんじんは、風邪を予防するビタミンAを豊富に含みます。そろそろ新年度の疲れが出てくるころだと思つので、バランスのよい食事で風邪などの病気を予防したいですね。
21	火	ごはん にらともやしのちゅうかスープ ほうれんそうまんじゅう ホイコーロー	ぎゅうにゅう ハム とうふ ほうれんそうまんじゅう ぶたにく	にんじん もやし にら ながねぎ キャベツ ビーマン	ごはん ごま サラダあぶら	615	715	食器の置き方は、ごはんが左、汁が右、おかずの皿が奥の真ん中、牛乳は右奥です。食べる前に、食器が正しい位置に置かれているか確認しましょう。 ★ほうれんそうまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です。
22	水	おむぎごはん ポークカレー かんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ かにかま	にんじん たまねぎ りんご きゅうり かんてん	ごはん おおむぎ じゃがいも ドレッシング サラダあぶら	686	845	カレーにはにんにくが入っています。にんにくは英語で「garlic (ガーリック)」、イタリア語で「aglio (アリオ)」、スペイン語で「ajo (アホ)」といいます! ★スプーンがつきます
23	木	ごはん じゃがいものみそしる しらすとん ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらす ツナ	にんじん ながねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	ごはん じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	617	756	しらす丼をごはんにかけていただきます。しらす丼の配膳量目安は、小学校3年生でお玉半分程度です。
24	金	パック スパゲティ ミートソース てっこつサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく きゅうり だいず ひじき ちりめんじゃこ チーズ	たまねぎ にんじん トマト きパプリカ ごまつな こんにやく しいたけ セロリ パセリ	スパゲティ バター ごまあぶら	669	837	ミートソースをスパゲティに絡めていただきます。愛情込めてソースをたっぷり作るので、人数の多いクラスは食量が2つになるかもしれません。 ◎お盆回収日です◎
27	月	ごはん なめこじる いわしサクサクあげ さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう とうふ いわしサクサクあげ とりにく	なめこ だいこん ながねぎ にんじん しめじ たけのこ わらび ふき	ごはん サラダあぶら さとう でんふん	657	793	山菜とは春に野や山に芽吹く木の芽や野草のことをいいます。わらびやぜんまいのほか、ふき、タラの芽、うどなどたくさんの種類があります。
28	火	ごはん ミネラルスープ カラフルそぼろ もやしのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ なると とりにく だいず しおこんぶ	しいたけ にんじん ながねぎ コーン えだまめ もやし きゅうり	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	586	709	もやしの塩昆布和えは、もやしときゅうりを塩昆布、白いりごま、ごま油と一緒に和えてつくります。 ★スプーンがつきます
29	水	しょうパン コンソメスープ とりにくのケチャップに かくきりハムポテトサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー チキンロイヤル ハム	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ パセリ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	582	810	給食のパンは青森県産小麦「ゆきちから」を使用した特別注文品です。
30	木	ごはん ごまつなのみそしる とうふハンバーグ とりにくとやさしいためもの	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく とうふハンバーグ	にんじん ごまつな ながねぎ たまねぎ ビーマン しいたけ	ごはん サラダあぶら でんふん	633	749	小松菜は東京の小松川(現在の江戸川区)付近の特産品だったことからこの名前になりました。
31	金	ごはん モロヘイヤスープ キムタクいため ほうれんそうのナムル	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく かにかま とうふ	にんじん モロヘイヤ だいずもやし はくさい はくさいキムチ つぼづけ ほうれんそう えのきたけ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう ドレッシング	601	731	キムタク炒めはキムチとたくあんが入っているのでこの名前にしました。歯ごたえがあるので、よく噛んで召し上がってくださいね。

成長期に大切なカルシウム

カルシウムはわたしたちの骨や歯の主な構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。成長期は骨密度が高まるとともに、カルシウムの必要量も増えるため、様々な食品からしっかりカルシウムをとりたいですね。

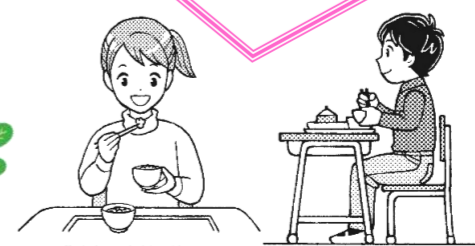


カルシウムは、乳製品のほか、小魚、大豆製品、小松菜などの一部の緑黄色野菜に多く含まれます。

* 事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

食事のときの良い姿勢

背中を伸ばして座り、足の裏をしっかりとつけると良い姿勢ですよ。お皿を持って食べることも大切です。



☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
24日(金)
(麺の日)です。