



日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価			
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校
1	水	ちゅうかおこわ 牛乳 ぶりのてりやき すのもの わかたけじる かしわもち 砥部町産 行事 こどもの日	こめ もちごめ さとう かしわもち	あぶら	やきふた ぶり とうふ うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ しいたけ えだまめ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	591 28.5 20.3	670 32.5 23.1	779 37.9 26.5	Kcal g g
2	木	アップルパン 牛乳 おからドーナツ かいそうサラダ レタススープ みかんジュース	パン さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	おから たまご ベーコン	牛乳 かいそうミックス	にんじん パセリ りんご きゅうり キャベツ レタス たまねぎ しめじ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	561 18.5 17.9	691 22.2 20.8	843 26.6 24.2	Kcal g g
7	火	げんりょうわかめごはん 牛乳 しろみぎかなのてんぷら じゃこサラダ きつねうどん	こめ てんぷらこ こむぎこ さとう うどん	あぶら	ホキ とりにく あげ	牛乳 わかめ ちりめん	ねぎ キャベツ きゅうり コーン しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	562 25.3 15.8	633 28.8 17.1	773 34.3 19.5	Kcal g g
8	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき アーモンドあえ とうふじる たべるヤクルト 砥部町産	こめ みずあめ さとう	アーモンド	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ たべるヤクルト	こまつな にんじん ねぎ にんにく りんご キャベツ えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	591 25.1 18.8	662 28.1 20.0	783 32.9 21.9	Kcal g g
9	木	ごはん 牛乳 キャベツとひきにくのあまからいため カラフルナムル ワタンスープ みかんジュース 砥部町産	こめ さとう でんぶん ワンタン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ にんにく もやし きりぼしだいこん コーン しめじ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	559 19.1 13.9	627 21.4 15.1	757 25.0 16.8	Kcal g g
10	金	えんどうごはん 牛乳 あかうおのなんばんづけ いそかあえ ぶたじる 砥部町産	こめ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	あかうお ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 のり	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ えんどうまめ たまねぎ はくさい えのき しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	555 25.9 17.7	632 29.0 19.4	777 35.1 22.5	Kcal g g
13	月	ココアパン 牛乳 ハニーマスタードチキン ほうれんそうのサラダ キャベツとじゃがいものスープ カラマンダリン	パン さとう でんぶん はちみつ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ コーン たまねぎ きゅうり カラマンダリン	エネルギー たんぱく質 脂質	503 25.6 16.5	625 30.6 19.3	758 36.6 22.4	Kcal g g
14	火	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ パンサンスー トックスープ	こめ こむぎこ てんぷらこ はるさめ さとう トック	あぶら ごまあぶら	ちくわ ロースハム ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	553 19.5 14.4	630 22.0 15.5	772 25.7 17.5	Kcal g g
15	水	ポークカレー(むぎごはん) 牛乳 だいずいりこ コーンマヨサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ローストだいず ぶたにく	牛乳 にほし	にんじん コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	553 20.0 17.9	629 22.6 19.8	771 26.5 23.2	Kcal g g
16	木	コッペパン 牛乳 さけのレモンソース ほうれんそうのソテー たまごスープ みかんジュース	パン でんぶん さとう	あぶら	さけ ベーコン ぶたにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ レモンかじゅう キャベツ たまねぎ セロリ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	530 25.9 19.4	654 30.7 22.8	791 37.1 26.7	Kcal g g
17	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのマーメイドやき こまつなとひじきのいためもの あつあげのみそじる	こめ さとう マーメイドジャム じゃがいも	あぶら	ぶたにく あつあげ ぎゅうにく ちくわ むぎみそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ねぎ キャベツ しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	550 25.4 17.0	625 28.8 18.5	763 34.2 21.1	Kcal g g
20	月	コッペパン 牛乳 いかのフリッター フレンチサラダ チリコンカン	パン てんぷらこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	いか だいず ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ しょうが キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	480 25.3 17.2	675 34.7 24.7	834 42.3 29.2	Kcal g g
21	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのガーリックやき しょうゆドレッシングサラダ せんべいじる 	こめ さとう なんぶせんべい	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン だいこん ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	531 24.0 15.0	604 27.4 16.2	736 32.5 18.3	Kcal g g
22	水	まだいのそぼろどん 牛乳 だいずのサラダ さわにわん	こめ さとう	あぶら	まだいそぼろ たまご だいず ロースハム ぶたにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	599 24.2 24.6	680 27.6 27.6	835 32.8 32.4	Kcal g g
23	木	ごはん 牛乳 ぎゅうにくのみそいため ごぼうのマヨネーズあえ スタミナじる みかんジュース	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにく あかみそ ぶたにく	牛乳	にんじん ニラ さやいんげん たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり にんにく しょうが もやし みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	568 21.8 15.6	638 25.0 16.9	767 29.2 19.1	Kcal g g
24	金	ひるぜんおこわ 牛乳 じゃこてん あますあえ きりぼしだいこんのうまに	こめ もちごめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ じゃこてん	さやいんげん にんじん ごぼう さんさい しいたけ きゅうり キャベツ えだまめ きりぼしだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	554 27.4 15.2	617 30.1 16.5	777 40.1 19.7	Kcal g g
27	月	こめパン 牛乳 ハムステーキ グリーンサラダ じゃがいものスープに	さとう じゃがいも	あぶら	ポロニアハム とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが レモンかじゅう キャベツ たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	451 23.6 14.5	625 32.1 20.1	806 41.7 25.5	Kcal g g
28	火	ごはん 牛乳 えびのチリソース ちゅうかふうポテトサラダ はるさめスープ あおりんごゼリー	こめ でんぶん さとう じゃがいも はるさめ あおりんごゼリー	あぶら ごまあぶら	えび ロースハム ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく きょうねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	499 19.2 9.7	634 25.8 14.3		Kcal g g
29	水	ごはん 牛乳 さばのソースやき こますあえ とうふとやさいのみそじる	こめ さとう じゃがいも	いりごま ごまあぶら	さば むぎみそ あげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ きくらげ しめじ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	481 19.9 14.7	624 27.0 21.1		Kcal g g
30	木	げんりょうコッペパン 牛乳 ビーフロケット ふくろソース ポイルキャベツ そらまめいりクリームスープ みかんジュース	パン コロケ じゃがいも	あぶら	とりにく	牛乳 ていしほうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ そらまめ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	530 17.4 15.2	659 23.3 21.1	787 27.4 24.3	Kcal g g
31	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき きんぴらごぼう ちゅうかたまごスープ	こめ さとう でんぶん	いりごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく やきふた たまご とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごぼう えだまめ たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	487 23.9 13.5	626 31.2 19.2	769 37.2 21.9	Kcal g g

みかんジュースの提供が始まります！

5月から毎週木曜日にみかんジュースがつかます。
お楽しみに♪



お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。



地産地消について

◎ 今月の地産地消はほうれん草・米・もち米です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。





若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が過ぎようとしていますが、新しい環境での疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。さて、5月5日にはこどもの日がありますね。そこで、今月号では節句と行事食について紹介します。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p>  <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p> 	<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p>  <p>そうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p> 
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p>  <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p> 	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p>  <p>菊花酒 菊料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p> 
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>  <p>かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p> 		

青森県の味めぐり【せんべい汁】



今月の給食には、青森県の郷土料理のせんべい汁を出しています。せんべい汁に入っている南部せんべいは、青森県南東部から岩手県北部にかけての地域の伝統食品です。昔、冷害が多く、米がとれなかった地域の貴重な保存食だったせんべいを、あら汁とよばれる汁物に入れて煮たのがきっかけだといわれています。現在では、南部せんべいをみそ汁や鍋に入れて煮たものをせんべい汁とよんでいます。

5月21日の給食は、青森県の味めぐり献立になっています。

- ・ごはん
 - ・牛乳
 - ・豚肉のガーリック焼き
 - ・しょうゆドレッシングサラダ
 - ・せんべい汁
- です。

出典：「うちの郷土料理」農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)

5月10日金曜日のえんどうご飯に使うグリーンピースは、麻生小学校2年生のみなさんと、砥部小学校2年生のみなさんに皮むきをしてもらう予定です。また、5月30日木曜日のそら豆入りクリームスープに使うそら豆は、砥部こども園の年長さん、宮内幼稚園の年長さん、宮内小学校の2年生のみなさん、広田小学校のみなさんに皮むきをもらう予定です。

