

5月の給食目標は「旬の食材についてしよう！」



5月

学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

令和5年度 第585号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																																																									
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																																																								
1 ごはん じゃがいもの味噌汁	(低)602 (中)646 (高)690 (中学)743 低20.8 中21.9 高22.7 中学23.8 じゃがいも、人参、玉葱、長ねぎ、カットわかめ、かつおだし、みそ	2 ごはん 八宝菜	イベント食「こどもの日」 (低)735 (中)796 (高)861 (中学)952 低38.9 中42.9 高46.3 中学52.7 豚肉、白菜、桜型抜き人参、たけのこ水煮、むきえび、花いか、うずら卵、玉葱、生姜、にんにく、食塩、こしょう、でん粉、清酒、チキンコンソメ、しょうゆ、三温糖	各地に伝わる端午の節句のお菓子		3 ごはん いわしの梅煮	いなし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、かつお削り節、こんぶだし (原材料の一部に小麦、大豆を含む)	4 ごはん キャベツの磯辺和え	キャベツ、刻みりの、ごま油、食塩、香味そばつゆ甘口 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)	5 イベント食「こどもの日」 各地に伝わる端午の節句のお菓子	5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえ、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています！	6 ごはん じゃがいもの味噌汁	低724 (中)790 (高)855 (中学)947 低26.0 中28.4 高30.4 中学34.0 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、チーズ生クリーム、バター、赤ワイン、ウスターソース、食塩、こしょう、トマトピューレー、ハヤシルウエスパニョールソース (原材料の一部に乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、バナナを含む)	7 ごはん わかめごはん	(低)742 (中)791 (高)837 (中学)898 低22.6 中23.8 高24.9 中学26.6 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス	8 ごはん わかめごはん	(低)572 (中)615 (高)657 (中学)703 低25.7 中26.8 高28.0 中学29.5 クイッティオ(米、でん粉)、長ねぎ、ショルダーベーコン(原材料の一部に豚肉を含む)、チンゲン菜、鶏ガラスープ、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、ごま、鶏肉を含む)、清酒、食塩、こしょう	9 ごはん たけのこ汁	(低)648 (中)704 (高)760 (中学)836 低30.9 中33.4 高35.8 中学40.0 たけのこ水煮、長ねぎ、人参、大根、刻み揚げ、しょうゆ、清酒、みりん、食塩、でん粉、関西うどんだし (原材料の一部に小麦、大豆を含む)	10 ごはん 鶏もも唐揚げ	(低)648 (中)704 (高)760 (中学)836 低30.9 中33.4 高35.8 中学40.0 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、揚げ油、チキンミートパウダー (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)	11 ごはん 和風のりポテサラダ	(低)648 (中)704 (高)760 (中学)836 低30.9 中33.4 高35.8 中学40.0 じゃがいも、食塩、こしょう、香味そばつゆ甘口 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、刻みりの	12 ごはん 和風のりポテサラダ	(低)648 (中)704 (高)760 (中学)836 低30.9 中33.4 高35.8 中学40.0 じゃがいも、食塩、こしょう、香味そばつゆ甘口 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、刻みりの	13 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	14 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	15 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	16 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	17 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	18 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	19 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	20 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	21 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	22 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	23 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	24 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	25 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	26 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	27 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	28 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	29 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	30 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	31 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)	32 ごはん わかめごはん	(低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ、こしょう、しょうゆ、いりごだし、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む)

塩分・脂質平均栄養価は

エネルギーKcal	塩分g	脂質g	
低学年	624	2.3	20.4
中学年	667	2.4	21.0
高学年	704	2.6	21.6
中学生	785	3.0	23.5

各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえ、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています！

★令和5年度からの学校給食費と食数

学校区分	1食あたりの単価	月額	年額(食数)
小学校	270円	4月～2月 4,400円	52,110円(193食)
		3月 3,710円	
中学校1・2年生	330円	4月～2月 5,400円	63,360円(192食)
		3月 3,960円	
中学校3年生	330円	4月～2月 5,200円 3月 2,860円	60,060円(182食)

4・5月分(2ヵ月分)の給食費の口座振替日は5月31日(水)です。
※残高不足にご注意下さい。

旬の食材について知ろう!



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

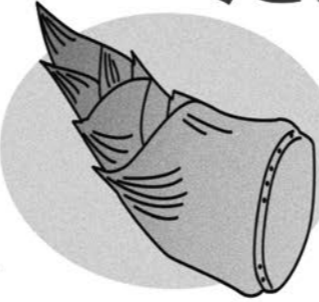


【旬の食べもののクイズ】

5月 たけのこ

春の味覚のひとつ「たけのこ」! たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことで、独特の歯ごたえが特徴的です。小さなたけのこが大きく立派な竹になるなんてびっくりですね!

9日は
たけのこ汁!



クイズ: たけのこはすぐ成長することで有名ですが、いったい一日にどれくらい伸びるのでしょうか?

①~③の中からひとつ選んでください! ※答えは、この紙をさかさまにしてみてくださいね!

- ① 50センチメートル
- ② 1メートル
- ③ 5メートル

2日は 子どもの日 メニュー



2日は「子どもの日メニュー」! 子どもの日は、子どもの成長や健康を願う日。八宝菜には“長寿”や“出世”など縁起の良い意味合いがある「えび」が入っています! デザートには、クリームソーダ味のゼリーがつかますよ!

お楽しみに♪

19日は 地産地消 の日!

月に一度の「地産地消の日」! 今月は、大滝産きのこがたっぷり入ったスープや、給食でも人気メニューの黄金豚の生姜焼きが登場します! 伊達産なつぼうしや、新鮮な牛乳もしっかり味わって食べましょう!



郷土料理の日 (福島県)

10日は福島県喜多方市の郷土料理「喜多方ラーメン」が登場!

喜多方ラーメンは大正末期、中国から日本に渡ってきた青年がチャルメラを吹きながら屋台を引いて支那そば(ラーメン)を売り歩いたことが発祥と言われています。醤油味がベースですが、お店によっては塩味や味噌仕立てなど、千差万別の味が楽しめるのだそうです。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう</p>
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------

答え: ② (1メートル) (雨後のたけのこは成長が早いので、雨が降った後はさらに早く伸び、雨が降った後は1日に1メートル以上伸びることもあるそうです。)