

5月の給食目標は「旬の食材についてしよう！」



学校給食予定献立表



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

令和6年度 第597号

だて歴史の杜育食センター 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		
<p>学校給食費の負担支援を実施します</p> <p>①第3子以降学校給食費無償化事業(申込期限 5月6日) 対象年齢の範囲を、平成18年4月2日生まれから平成30年4月1日生まれの方として、早い出生の方から数えて3番目以降の子の給食費を無償化いたします。詳しくは、4月12日の「まちcomiメール」をご覧ください。</p> <p>②給食費の負担支援(1/2相当の減額) 給食費の1/2相当を減額いたします。 詳しい内容は、5月10日頃に発送する令和6年度学校給食費に係る通知書に同封いたします。</p> <p>●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。</p> <p>※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p>		<p>4・5月分(2ヵ月分)の給食費の口座振替日は5月31日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい</p>		<p>1 茹でうどん 関西風うどん</p> <p>ちくわ磯辺揚げ ①1コ ②2コ</p>		<p>(低)611 (中)655 (高)674 (中学)840 低29.7 中31.9 高33.4 中学40.2</p> <p>鶏肉、玉葱、カットわかめ 刻み揚げ、人参、長ねぎ みりん、清酒 関西うどんだし【小麦、大豆】</p> <p>魚肉すり身、難消化性デキストリン でん粉、砂糖、植物油、食塩、魚醤 粉末状植物性たん白、ドロマイト 小麦粉、おおさ、しょうゆ、揚げ油 【小麦、大豆】</p>		<p>2 揚げパン(シュガー味) コンソメスープ チーズイン肉団子 ①1コ ②2コ 子どもの日! クリームソーダ風ゼリー</p> <p>(低)596 (中)606 (高)616 (中学)761 低18.6 中19.0 高19.4 中学25.7 小麦粉、上白糖、卵、食塩、バター、生イースト、脱脂粉乳 ルヴァン酵母、グラニュー糖、揚げ油【卵、乳、小麦】 じゃがいも、キャベツ、玉葱、にんにく、こしょう オリーブ油、ショルダーベーコン【豚肉】、食塩 パセリ、チキンコンソメ、ブイヨングラニュール 鶏肉、玉葱、豚脂、ペースト状植物性たん白 しょうゆ、マーガリン、ぶどう糖、チーズ、パン粉 トマトペースト、ミルクカルシウム、食塩、砂糖 香辛料、乾燥卵白、揚げ油、水あめ、ワイン トマケチャップ、りんごジュース 植物性たん白加水分解物、粒状植物性たん白 【卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、果糖、メロンピューレ ぶどう糖、豆乳加工食品、メロン果汁、寒天【大豆】</p>		<p>イベント食「子どもの日」 (低)715 (中)771 (高)825 (中学)898 低29.1 中31.0 高33.0 中学36.1 豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、生姜、三温糖 でん粉、清酒、豆板醤、みそ、しょうゆ 麻婆豆腐の素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜、豚脂 たけのこ水、難消化性デキストリン 春雨、しょうゆ、でん粉、砂糖、植物油 かきエキス調味料、発酵調味料、食塩 香辛料、小麦粉、小麦グルテン 【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉】</p> <p>しょうろんぽー 2コ</p> <p>春雨サラダ 春雨、ささみ水煮、きゅうり 塩中華ドレッシング</p>	
<p>7 麦入りごはん ハヤシライス 洋梨と桃の ヨーグルト和え</p> <p>(低)620 (中)677 (高)735 (中学)809 低21.1 中22.7 高24.4 中学27.0 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 生クリーム、チーズ、バター 赤ワイン、ウスターソース トマトピューレ、食塩、こしょう エスパニョールソース、ハヤシルウ 【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉 バナナ】</p> <p>洋梨缶、白桃缶、ヨーグルト 上白糖</p>		<p>8 茹でラーメン 塩ラーメン ちぢみ いちごの スティックケーキ</p> <p>(低)664 (中)702 (高)711 (中学)775 低33.8 中35.9 高36.9 中学40.3 チャーシュー【小麦、大豆、豚肉】 水煮メンマ、もやし、長ねぎ カットわかめ、こしょう チタンソース、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、りんご】</p> <p>米粉、ねぎ、豚鶏合挽肉、人参 しょうゆ、植物油、食塩、揚げ油 【豚肉、鶏肉、大豆】</p> <p>豆乳、砂糖、米粉 いちごピューレ、植物油 大豆粉、レモン果汁【大豆】</p>		<p>9 コッペパン ニョッキの クリーム煮 ポークフランク 小袋ケチャップ ※コッペパンにポークフランクをはさみ、ケチャップをつけて食べよう!</p> <p>キャベツとコーン のサラダ</p> <p>(低)637 (中)654 (高)674 (中学)782 低30.3 中31.1 高31.6 中学35.8 ポテトニョッキ【卵、小麦】、玉葱、人参、鶏肉 牛乳、パセリ、生クリーム、チーズ、バター 食塩、こしょう、チキンコンソメ ペシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】 豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血、食塩、砂糖 酵母エキス、香辛料【豚肉】 トマトケチャップ、ぶどう糖果糖液糖 醸造酢、食塩、玉葱、香辛料</p> <p>キャベツ、コーン、三温糖 香りごまドレッシング【ごま】</p>		<p>10 ごはん 麻婆豆腐 しょうろんぽー 2コ 春雨サラダ</p> <p>(低)673 (中)681 (高)688 (中学)750 低21.9 中22.5 高22.9 中学25.3 鶏肉、じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参 白ワイン、チキンコンソメ ブイヨングラニュール、こしょう 豚肉、食塩、粉末状植物性たん白、香辛料 砂糖、パン粉、植物油、粉末状混合調味料 大豆粉、水溶性食物繊維【豚肉、大豆、小麦】 トマトケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖 きゅうり、コーン コーンクリーム・ドレッシング ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。※伊達産の生乳を使用!</p>					
<p>13 麦入りごはん 大滝産なめこ おろし汁 黄金豚の 韓国風プルコギ丼</p> <p>(低)605 (中)655 (高)706 (中学)765 低32.0 中33.2 高34.4 中学36.5 大滝産なめこ水煮、大根 長ねぎ、刻み揚げ、みそ かつおだし</p> <p>豚肉、玉葱、人参、もやし、にら にんにく、生姜、清酒、みりん オリーブオイル、しょうゆ コチジャン【大豆、魚介類】 三温糖、ごま油、白ごま、でん粉</p>		<p>14 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏つくね ふきの炒め煮 よくかむふりかけ (海の恵み)</p> <p>(低)563 (中)603 (高)642 (中学)684 低24.9 中25.9 高26.6 中学27.6 豆腐、大根、長ねぎ、かつおだし 食塩、清酒、鯛だし 【小麦、さば、大豆】 鶏肉、豚脂、玉葱、液卵、植物性たん白 パン粉、長ねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩 ブラックペッパー、ジンジャーパウダー 【卵、鶏肉、大豆、小麦】</p> <p>ふき水煮、鶏肉、人参、生姜、かつおだし 三温糖、しょうゆ、みりん、白ごま 塩蔵わかめ、芽ひじき、煎り米、砂糖、醃製り節 梅酢、みりん、果糖ぶどう糖液糖、食塩、でん粉 酵母エキス、梅ペースト、乾燥マッシュポテト 昆布エキス、醃製り節粉末</p>		<p>15 茹でスパゲティ カレーソース スパゲティ きんとんパイ</p> <p>(低)763 (中)815 (高)835 (中学)922 低27.7 中29.9 高31.2 中学35.1 豚ひき肉、玉葱、人参 大豆そぼろ、青ピーマン チーズ、トマケチャップ ウスターソース 三温糖、にんにく、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉】</p> <p>さつまいも、砂糖、マーガリン 食塩、小麦粉、液全卵、ぶどう糖 食用精製加工油脂 揚げ油【卵、乳、小麦、大豆】</p>		<p>16 スライスパン ポトフ ポークハムカツ 手作りソース きゅうりのサラダ 飲むヨーグルト(牧家)</p> <p>(低)673 (中)681 (高)688 (中学)750 低21.9 中22.5 高22.9 中学25.3 鶏肉、じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参 白ワイン、チキンコンソメ ブイヨングラニュール、こしょう 豚肉、食塩、粉末状植物性たん白、香辛料 砂糖、パン粉、植物油、粉末状混合調味料 大豆粉、水溶性食物繊維【豚肉、大豆、小麦】 トマトケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖 きゅうり、コーン コーンクリーム・ドレッシング ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。※伊達産の生乳を使用!</p>					
<p>20 わかめごはん ざくざく 若鶏の照り焼き 大根とツナのお 和え</p> <p>(低)554 (中)596 (高)641 (中学)689 低23.8 中24.8 高25.8 中学27.2 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー 里芋、こんにゃく、長ねぎ、人参、干し椎茸 こつぷあけ【大豆】、ごぼう、みりん かつおだし、いりこだし、しょうゆ</p> <p>鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、砂糖、食塩 たん白加水分解物、香辛料、デキストリン 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】</p> <p>大根、まぐろ水煮、コーン、三温糖 棒々鶏ドレッシング 【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン】</p>		<p>21 ごはん ワンタンスープ 棒餃子 無限!白菜!!</p> <p>(低)636 (中)681 (高)724 (中学)776 低17.6 中18.5 高19.2 中学20.5 肉ワンタン【卵、小麦、豚肉、ごま、大豆】 長ねぎ、もやし、生姜、みりん、食塩 こしょう、鶏ガラスープ 塩ラーメンスープの素 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】</p> <p>キャベツ、玉葱、長ねぎ、にら、生姜、豚肉 鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白、パン粉 砂糖、食塩、食用植物油、酵母エキス 粉末しょうゆ、香辛料、小麦粉、麦芽糖 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】</p> <p>白菜、白ごま、ラー油【ごま】、しょうゆ にんにくパウダー、鶏ガラスープ、ごま油</p>		<p>22 茹でうどん 鶏南蛮うどん フライドポテト</p> <p>(低)567 (中)611 (高)627 (中学)700 低25.5 中27.3 高28.6 中学32.2 鶏肉、玉葱、長ねぎ、刻み揚げ ほうれん草、鶏だし、そばつゆ 【小麦、さば、大豆】、みりん とうがらし、しょうゆ 三温糖</p> <p>カットポテト、揚げ油、食塩</p>		<p>23 スライスベーグル ウィンナーと野菜 のケチャップ煮 合挽ハンバーグ (デミグラスソース) ※ベーグルに、ハンバーグをはさんで食べよう!</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>(低)618 (中)639 (高)654 (中学)771 低23.4 中23.9 高24.4 中学28.4 小麦粉、小麦グルテン、ショートニング 砂糖、食塩、モルト、イースト【小麦】 ウィンナー【豚肉】、じゃがいも、玉葱、人参 さやいんげん、赤ワイン、食塩、こしょう トマケチャップ、鶏ガラスープ 甘口チリソース【小麦、大豆、鶏肉、りんご】 豚肉、鶏肉、玉葱、豚脂、米粉、でん粉(タピオカ) ドロマイト、砂糖、食塩、バーム油 デキストリン、トマトパウダー、でん粉(馬鈴薯) 酵母エキス、粉末米酢、香辛料【豚肉、鶏肉】</p>					
<p>27 炊き込みチャーハン 八宝菜 コーン焼売2コ キャベツとささみのナムル</p> <p>(低)597 (中)647 (高)698 (中学)761 低31.6 中33.7 高35.8 中学39.5 人参、食用植物油、たけのこ、豚肉、食塩 野菜エキス、ポークエキス、砂糖、かきエキス チキンエキス、香辛料、乾燥玉葱、魚肝油、干し椎茸 酵母エキス、玉葱ペースト、でん粉 大豆多糖類【ごま、大豆、鶏肉、豚肉】</p> <p>豚肉、むきえび、いか、うずら卵、たけのこ水煮 玉葱、人参、白菜、生姜、清酒、こしょう、でん粉 チキンコンソメ、鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ 【豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆】</p> <p>とうもろこし、玉葱、魚肉すり身(魚介類)、豚脂 でん粉、豆腐、植物性たん白、パン粉、みりん 焼酎、小麦粉、砂糖、食塩、水あめ混合異性化糖 酵母エキスパウダー【魚介類、豚肉、大豆、小麦】</p> <p>キャベツ、もやし、ささみ水煮 和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】</p>		<p>28 ごはん けんちん汁 白身魚フライ 和風のり ポテサラダ</p> <p>(低)626 (中)669 (高)713 (中学)760 低21.7 中22.9 高24.0 中学25.7 鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、ごぼう 長ねぎ、刻み揚げ、みりん かつおだし、しょうゆ</p> <p>ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩 揚げ油【小麦、大豆】</p> <p>じゃがいも、刻みのり、食塩 こしょう、上白糖 ノンエッグマヨネーズ 香味そばつゆ甘口【小麦、大豆】</p>		<p>29 麦入りごはん ポークカレー フルーツ ゼリー和え 飲むヨーグルト(牧家)</p> <p>(低)668 (中)724 (高)781 (中学)877 低18.9 中20.4 高22.1 中学24.6 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく 豆乳クリーム、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレ チキンコンソメ、フライドオニオン カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】</p> <p>みかん缶、パイン缶、りんご缶 カクテルゼリー【大豆、りんご、もも】 マスカットゼリー【りんご】</p> <p>※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが 付きます。※伊達産の生乳を使用!</p>		<p>30 スライスパン コーンポタージュ ささみチーズ フライ スパゲティ ナポリタン</p> <p>(低)644 (中)662 (高)678 (中学)756 低26.8 中27.4 高27.9 中学30.7 コーン、玉葱、バター、生クリーム、チーズ 脱脂粉乳、食塩、こしょう、チキンコンソメ 牛乳、コーンクリームスープ 【乳、小麦、大豆、牛肉】</p> <p>鶏肉、プロセスチーズ、植物油 粉末状植物性たん白、砂糖、食塩 トマケチャップ、パン粉 チーズ風味調味料、でん粉 でん粉加工品【乳、小麦、大豆、鶏肉】</p> <p>ハーフスパゲティ【小麦】、しめじ水煮 ポークハム【豚肉】、青ピーマン、オリーブ油 トマケチャップ、三温糖、ウスターソース チキンコンソメ、白ワイン、しょうゆ</p>		<p>31 ごはん 大根の味噌汁 発芽玄米つくね スタミナ野菜炒め</p> <p>(低)667 (中)715 (高)761 (中学)819 低32.2 中33.6 高34.7 中学36.6 大根、長ねぎ、ごぼう、刻み揚げ かつおだし、みそ</p> <p>鶏肉、パン粉、粉末状大豆たん白、でん粉 玉葱、豚脂、発芽玄米、砂糖、食塩、香辛料 酵母エキス、果糖ぶどう糖液糖、しょうゆ 発酵調味料、カツオブシエキス しょうゆ調味料【鶏肉、小麦、大豆、豚肉】</p> <p>味付豚肉【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】 青ピーマン、キャベツ、人参、生姜、清酒 焼き肉のたれ【小麦、ごま、大豆、もも、りんご】</p>			

旬の食材についてしよう!



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬(しゅん)」があります。

「旬」とは、野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

春

菜の花
いちご
アサリ
たけのこ



夏

きゅうり
トマト
アジ
スイカ



秋

さつまいも
柿
サンマ
栗



冬

白菜
みかん
ブリ
大根



みんなで安全に、気持ちよく食事をしましょう!



食事をするときは、良い姿勢で、よく噛んで食べましょう! マナーに気をつけてみんなが気持ちよく食事をできるようにしましょう!

20日は 郷土料理の日 (福島県)



「ざくざく」は、「ざくざく煮」「ざくざく汁」とも呼ばれ、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。いろいろな野菜をざくざく切っていれて煮るので「ざくざく」というそうです。本来は冠婚葬祭で振舞われる料理で、食べる人の数が予想できないときでも、野菜などで量をすぐ増やしたり、野菜の端まで無駄なく使い切ることができるなど生活の知恵が詰まった料理です。

2日は

子どもの日メニュー

5月5日の子どもの日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福を願うとともに、母に感謝する」日として定められています。

給食では、大人気の“揚げパン”と、デザートには“クリームソーダ風ゼリー”がっきます!

お楽しみに~!



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーであり、規則正しい生活リズムを整えることなど、重要な役割を果たしています。

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う

