

5がつこんだて



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちやうしをとのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分をふくみます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
振替休日 ふりかえきゅうじつ 	7 レモン ドレッシング サラダ タコライス のぐ じゃがいもの やさいスープ エネルギー 695 kcal 小 695 kcal 中 864 kcal 赤 緑 黄	8 さんしょく あえ しろみざかなの ごまだれかけ たまごとはるさめの スープ エネルギー 618 kcal 小 618 kcal 中 755 kcal 赤 緑 黄	9 アスパラの かつおあえ ぶたにくの スタミナやき とうふのみそしる エネルギー 640 kcal 小 640 kcal 中 791 kcal 赤 緑 黄	10 ちやちやちや さわらの サラダ さいきょうやき たけのこ ごはん もずくじる エネルギー 672 kcal 小 672 kcal 中 788 kcal 赤 緑 黄
13 あげいり おひたし にくだんごの ケチャップあえ ごはん ごもくやさい スープ エネルギー 671 kcal 小 671 kcal 中 829 kcal 赤 緑 黄	14 いそかあえ いわし こうみフライ はるさやいの みそしる エネルギー 641 kcal 小 641 kcal 中 781 kcal 赤 緑 黄	15 もやし ナムル こもち シヤモ マーボー どうふ エネルギー 638 kcal 小 638 kcal 中 795 kcal 赤 緑 黄	16 ひじきの カラフル サラダ スタミナ なつとう あおなと コーンのスープ エネルギー 626 kcal 小 626 kcal 中 773 kcal 赤 緑 黄	17 きりほし だいのん あげだしどうふの はるいろあんかけ しそじゃこ ごはん わかたけじる エネルギー 629 kcal 小 629 kcal 中 827 kcal 赤 緑 黄
20 みしょうかん じゃこの すのもの にくじゃが エネルギー 628 kcal 小 628 kcal 中 769 kcal 赤 緑 黄	21 キャベツの ごまマヨあえ さけフライ まめごはん たけのこの みそしる エネルギー 631 kcal 小 631 kcal 中 776 kcal 赤 緑 黄	22 かいそう サラダ ツナマヨ オムレツ ポーク カレー エネルギー 725 kcal 小 725 kcal 中 888 kcal 赤 緑 黄	23 こまつなの おひたし とりささみの レモンあげ なめこじる エネルギー 646 kcal 小 646 kcal 中 782 kcal 赤 緑 黄	24 きゅうりの うめあえ さわらの わかくさやき きのこの すましじる エネルギー 593 kcal 小 593 kcal 中 719 kcal 赤 緑 黄
27 きりほしだいのん ちゅうかいため むし シュウマイ とうふと わかめの スープ エネルギー 632 kcal 小 632 kcal 中 784 kcal 赤 緑 黄	28 ゆかりあえ カレイの あまずかけ むぎごはん ごまみそしる エネルギー 637 kcal 小 637 kcal 中 777 kcal 赤 緑 黄	29 こんにやく サラダ さばのみそに かきたま じる エネルギー 651 kcal 小 651 kcal 中 762 kcal 赤 緑 黄	30 ツナマヨ サラダ うのはな コロッケ しょくパン ミネストローネ エネルギー 613 kcal 小 613 kcal 中 787 kcal 赤 緑 黄	31 しおこんぶ あえ さかなの ゆうりんソース かけ じゃがいもの みそしる エネルギー 573 kcal 小 573 kcal 中 696 kcal 赤 緑 黄

今月の献立テーマ 「食べ物について知ろう」

私たちがいつも食べている食べ物にはそれぞれに働きがあります。健康な体づくりのためには、いろいろな食べ物を組み合わせるとることが大切です。食べ物の仲間分けについては裏面に載せているので見てみてください。給食献立表には、その日の給食の食べ物が載っています。どの食べ物が、どんな働きをするのか、チェックしてみてくださいね。また、しっかりと何でも食べて、丈夫で健康な体を作ってください。

【旬の食べ物を知ろう！】

旬とは、食べ物1年の中でもっともおいしくて、栄養がたっぷり入っている時期のことを言います。春が旬の食べ物には、冬の間に眠っていた体をしゃきと目覚めさせてくれる働きがあります。

春



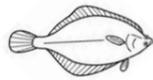
端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、鯉のぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

5月においしい海の生き物

- ・カレイ
- ・のどぐろ
- ・キス
- ・カツオ

カレイは、煮ても揚げてもおいしく食べられます。良質のたんぱく質を豊富に含み、低脂肪で、低カロリー、ビタミンAやEを多く含みます。



益田・鹿足・益田養護学校連携献立 5月17日(金)

今年度は(不足しがちな栄養素を補おう)をテーマに連携献立を実施します。第1回目の5月は成長期のみなさんに必要な【カルシウム】に注目しています。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るもとになる栄養素で、成長期のみなさんにとっても重要な栄養素のひとつです。おいしく食べながら【カルシウム】について学んでもらえたらと思います。

～カルシウムを多く含む食べ物～



益田の食育の日 5月27日(月)「切干大根の中華炒め」

この日の切干大根は益田で作られたものです。切干大根には生の大根と比べて、たくさんの栄養が詰まっています。栄養ばっちりの切干大根は給食にもよく登場しますね。シャキシャキとした食感を楽しんで食べてください。

保小中連携献立

5月21日(火)「豆ごはん」
春が旬の「グリーンピース」を使っています。プチプチとした歯ごたえを感じてください。

5月28日(火)「カレイの甘酢かけ」

5月においしいカレイを唐揚げにし、甘酢をかけました。このカレイはよく噛むと骨まで食べる事ができます。よくかんで味わって食べてください。

美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会美都分室」