

# 令和5年5月予定献立

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
1月	キーマカレーライス	こめ とり肉 ぶた肉 にんじん 大豆 パプリカ スッキーニ しめじ 玉ねぎ カレールウ チャツネ ソース ワイン 油 ｸﾞｯｼﾞ ｼﾞｮｳｶﾞ にんにく	562	キーマとは、インドで使われている言語であるヒンディー語で『こまかいもの』を意味します。日本では、肉をこまかくしたひき肉を使ったカレーをキーマカレーといいます。
	ひじきサラダ	ひじき 菜の花 コーン にんじん ツナ きゅうり キャベツ ドレッシング	688	
	福神漬け / オレンジゼリー	福神漬け / オレンジゼリー	894	
2月	ごはん	ごはん	541	けんちん汁は、鎌倉にある建長寺で作られて汁ものといわれています。建長汁からけんちん汁と名前が変わったという説が有力です。ごま油を入れることで香ばしさが出て、うす味でも食べやすくなります。
	サバのごまみそがけ	サバ ごま みそ さとう しょうゆ	633	
	肉じゃが	いんげん 椎茸 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しらたき ぶた肉 酒 だし 油 しょうゆ きび糖	832	
8月	ごはん	こめ	517	ゴールデンウィークが終わりました。生活リズムは崩れませんでしたか？起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びるとすっきりと目覚められます。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし ワイン	629	
	マカロニのトマトソース	マカロニ パプリカ スッキーニ 玉ねぎ サルサソース 油 塩	832	
9月	ごはん / ふりかけ	こめ / ふりかけ (カツオ・のり)	516	アジは、干物などの焼き魚、煮魚、刺身やたたきなど、いろいろな料理ができます。味がとてもおいしいことから、アジという名前がついたといわれています。
	アジのごま干し / チーズ	アジのごま干し / チーズ	619	
	即席漬け	大根 きゅうり にんじん キャベツ カツオ節 しょうゆ 酢 塩	803	
10月	ごはん / ピンズカル	こめ / 小魚 大豆	506	みぞれとは何かわかりますか？雨まじりの雪のことです。これを大根おろしであらわしたものをみぞれ〇〇といいます。みぞれ汁、みぞれあんかけ、みぞれ鍋、みぞれ煮などいろいろな料理があります。
	れんこんの合わせあげ	れんこんの合わせあげ 油 ソース	620	
	炒りどり	とり肉 ごぼう 椎茸 里いも 筍 こんにゃく にんじん ごま油 きび糖 しょうゆ みりん だし 酒	808	
11月	肉そぼろ丼	ぶた肉 とり肉 大豆 にんにく しょうが みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん	536	今日の肉そぼろ丼には大豆を使っています。体を作るたんぱく質は多いですが、脂質が少なく、カロリーを抑えることができます。肉そぼろと野菜を混ぜて食べるとちょうどよい味になるよう作っています。
	じゃが玉みそ汁	ごま 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん ドレッシング	650	
	アセロラゼリー	削り節 みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	840	
12月	ごはん / ミニみかんゼリー	こめ / ミニみかんゼリー	507	わかだけ汁は、わかめとだけのこの汁ものです。たけのこがおいしい時期には、わかめもおいしくなります。カツオもおいしい時期になってきました。旬を感じる献立になっています。
	カツオフライ	カツオフライ 油 ソース	610	
	青菜のごま和え	ほうれん草 小松菜 もやし にんじん キャベツ ごま きび糖 しょうゆ	828	
15月	ごはん	こめ	507	南部焼きの南部とはどこをさすのでしょうか？これは、青森県と岩手県にまたがる南部地方のことなんです。この南部地方はごまの産地として有名なため、ごまを使った料理を南部〇〇といいます。
	とり肉の南部焼き	とり肉 しょうゆ ワイン きび糖 みりん 塩こうじ 塩 ごま	610	
	炒り豆腐	とうふ とり肉 ごぼう にんじん 枝豆 白滝 椎茸 玉ねぎ いんげん きび糖 しょうゆ みりん だし 油	828	
16月	マーボーひじき丼	こめ とうふ ひじき ぶた肉 長ねぎ しめじ にんにく しょうが	530	今日は朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんには、脳や体を自覚めさせるスイッチを入れる働きや午前中に勉強や運動するためのエネルギーになります。その他の働きは下に書いてあるので読んでください。
	中華コーンスープ	にんじん 玉ねぎ たけのこ みそ しょうゆ ごま油 かたくり粉 マーボーの素	638	
	ヨーグルト	葉大根 ごま油 玉ねぎ えのき コーン クリームコーン 長ねぎ こしょう 塩 がらスープ ルウ	822	
17月	ごはん / マスカットゼリー	こめ / マスカットゼリー	526	イワシは、カラッとあげているので、骨ごと食べることができます。そうすると骨のもとになるカルシウムがたくさんとれます。カルシウムは給食では1日の半分がとれるように考えられています。
	イワシのかは焼き	イワシ かたくり粉 油 しょうゆ きび糖 みりん	632	
	こんぶ和え	塩こんぶ きゅうり キャベツ 小松菜 にんじん もやし しょうゆ ごま油 塩 こしょう	832	
18月	ハヤシライス	削り節 みそ 葉大根 ニラ ぶた肉 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ キムチ	512	今日のサラダには角切りにしたチーズを入れました。みなさんは成長期で体が大きくなる時期です。大人よりもたくさんカルシウムが必要ですよ。牛乳やチーズなどをしっかり食べましょう。
	チーズサラダ	じゃがいも 玉ねぎ しめじ にんじん ルウ 油 にんにく しょうが ソース	614	
	オレンヂ	コンソメ 塩 トマトピューレ デミグラスソース りんご ワイン ぶた肉	809	
19月	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	532	サワラは魚へんに春と書きます。春が旬といわれていますが、産卵のために集まり、たくさんとれるからです。冬も脂がのるのでおいしい時期です。旬が2回ある魚です。
	サワラの西京づけ	サワラの西京づけ	615	
	のりサラダ	のり とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし 酢 きび糖 しょうゆ ドレッシング	840	
22月	ごはん	こめ	483	ピーマンは、緑色をイメージしますね。これはまだ熟していない状態です。鳥などに食べられないように強い香りがあります。熟すと赤くなり、甘さも増します。この時に鳥などに食べてもらい、種を運んでもらいます。
	棒ぎょうざ	棒ぎょうざ	657	
	ピーマンの炒めもの	はくさい にんじん ニラ 長ねぎ 椎茸 えのき こしょう 塩 ごま油 がらスープ しょうゆ	823	
23月	ごはん / ぶどうゼリー	こめ / ぶどうゼリー	538	切干大根は、大根を細く切り、乾燥させたものです。乾燥させると長期保存ができるので、大根がたくさんとれた時に作られています。冷蔵庫がない時代からの昔の人の知恵ですね。
	とりのからあげ煮	とり肉 こめ粉 かたくり粉 しょうが 塩こうじ 酒 しょうゆ レモン みりん きび糖	641	
	切干大根の甘酢和え	切干大根 大根 もやし にんじん きゅうり 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 塩	898	
24月	ごはん	こめ	532	ちりめん和えには、イワシの子どもを油であげたものを使っています。あげることで、骨ごと食べられますし、香ばしさも出て、噛みごたえも出てきます。しっかり噛んで食べましょう。
	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ 油	632	
	ちりめん和え	ぶた肉 椎茸 鮭 白滝 玉ねぎ えのき 白菜 にんじん みりん きび糖 しょうゆ 油 だし 酒	850	
25月	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	528	カレーなんぼん汁の『なんぼん』とはなんのでしょうか？こたえは『長ねぎ』のことです。お蕎麦屋さんでカレーそばには長ねぎを入らず、カレーなんぼんには長ねぎを入れるそうですよ。
	サケのごまみそ焼き	サケ みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	631	
	ゆかり和え	とり肉 大根 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しめじ トマトピューレ 油あげ しょうゆ ルウ 削り節	840	
26月	ごはん	こめ	533	今日の納豆和えには、のりを入れました。毎月、少しづつ材料が違いますが、その日に不足している栄養や旬の食材などを活用するようにしています。材料にも興味を持って、献立表を見てください。
	イカのさらさあげ	イカ しょうが 酒 塩 かたくり粉 こめ粉 カレー粉 油	633	
	なっとう和え	削り節 のり なっとう にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 菜の花 だし ごま	835	
29月	ごはん / 黒糖ピーンズ	こめ / 黒糖ピーンズ	494	今月の後半から丸山産のにんじんを使っています。にんじんは、毎日の給食で必ず出てくる野菜です。栄養は豊富ですし、オレンジ色があざやかに料理の彩りになるので、たくさん使っています。
	しゅうまい	しゅうまい	615	
	あつあげのかき油炒め	ぶた肉 あつあげ ピーマン スッキーニ 玉ねぎ にんじん ごま 筍 キャベツ かき油 にんにく しょうが ごま油	846	
30月	ごはん	こめ	528	ごぼうは根を食べる野菜です。葉が1mくらい、根は1m以上になり、深く耕さないと育ちません。昔は葉草として使われていました。野菜として食べているのは日本と韓国くらいだそうです。
	サバのみりん干し	サバのみりん干し	647	
	ごぼうサラダ	削り節 みそ あつあげ わかめ 大根 小松菜 玉ねぎ えのき	856	
31月	ごはん	こめ	484	明日から6月になります。夏が早まっているといわれてきています。暑さに体が慣れないと、熱中症などにもなりやすくなります。汗をかきやすい体づくりをしていきましょう。詳しくは明白のひとくちメモで！
	はるまき	はるまき 油	600	
	野菜あんかけ炒め	ぶた肉 にんじん 白菜 椎茸 もやし 小松菜 枝豆 にんにく しょうが こしょう 酒 ごま油 あんかけの素 しょうゆ	802	
	わかめスープ	わかめ えのき 玉ねぎ 長ねぎ からスープ しょうゆ ごま 酒 塩 こしょう		

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費の4・5月分の振替は5月31日(水)です。2か月分の引き落としですので、振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円×2か月分、中学校5200円×2か月分)

**元気の基本!** **早寝・早起き・朝ごはん**

毎日元気な過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりとることが基本です。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になるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

**朝ごはんの効果**

- やる気や集中力が上がる
- 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