



5月 食育だより



5月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	月	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	キャベツの甘酢和え	しろ 白みそ汁	640	750
2	火	🍷	わかめごはん	ぶり て や 鱈の照り焼き	彩り和え	けんちん汁	726	817
8	月	☀️	むぎ麦ごはん [㊟]	カレーシチュー	きなこ豆	かいそう 海藻サラダ	698	852
9	火	🍷	げんまい 玄米ごはん	わふう おろしハンバーグ	お浸し	あか 赤だし	689	806
10	水	🍷	くろ 黒コッパパン	とりにく 鶏肉のオレンジソース	ポテトサラダ	レタスのスープ	616	749
11	木	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	ホイコーロー	はるさめ 春雨のサラダ	ワンタンスープ	647	791
12	金	🍷	たけのこ 筍ごはん	かつおの 竜田揚げ	こうや どうろふ 高野豆腐の煮物	とろろ 昆布汁	700	845
15	月	🍷	ソフト麺	オムレツ	アスパラガスのサラダ	ツナトマトソース	717	914
16	火	🍷	こんぶ 昆布めし	さわら しおや 鱈の塩焼き	かお 香り和え	さわに わん 沢煮椀	563	680
17	水	☀️	むぎ麦ごはん [㊟]	いか焼き	ちゅうか 中華サラダ	まーぼー どうろふ 麻婆豆腐	641	770
18	木	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	とりにく うめ 鶏肉の梅とろがけ	こんぶ 豆	ふのすまし汁	663	800
19	金	🍷	みずなみまい 瑞浪米ごはん	かぼちや 南瓜のそぼろあんかけ	たけのこ と さ に 筍の土佐煮	ひよし 日吉みそ汁	649	801
22	月	🍷	むぎ麦ごはん [㊟] 、のり佃煮	ささみのレモン風味	きんぴらごぼう	えのきのすまし汁	613	734
23	火	☀️	キムチチャーハン	しゅうまい	チンゲン菜の中華和え	にら玉スープ	611	755
24	水	🍷	こめこしやく 米粉食パン いちご&マーガリン	サーモンのバジル焼き	カラフルサラダ	エービーシー ABCスープ	665	788
25	木	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	しょうが や ポーノポークの生姜焼き	こまつな の和え物	あ 合わせみそ汁	625	772
26	金	🍷	ごめい もち米入りごはん、納豆 [㊟]	とり 鶏とレバーのケチャップ和え	き 切り干し大根の煮付け	わかたけ汁	756	903
29	月	🍷	ラーメン	だいず つつ あ 大豆の包み揚げ	かふうあ 華風和え	とんこつラーメンの汁 (中)チーズ	637	839
30	火	🍷	あか 赤しごごはん	ごま入りつくね	はりはり和え	ごもくじり 五目汁	704	807
31	水	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	ふたにく 豚肉のかりん揚げ	ひじきの煮付け	うずら たまご 卵のすまし汁	678	824

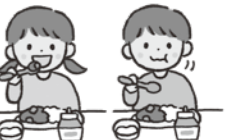
6月 予定献立表

1	木	☀️	むぎ麦ごはん [㊟]	さば て や 鯖の照り焼き	おかか和え	みそけんちん汁	636	808
2	金	🍷	げんまい 玄米ごはん	豚キムチ	ナムル	はるさめ 春雨スープ	597	719

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。1学期のテーマは「野菜をたくさん食べよう」です。今月の食育の日の献立は、小学校は約165g、中学校は約216gの野菜が使われています。理想的な野菜の摂取量は1日350g以上です。野菜をたくさん食べると、皮ふや目の健康を保ち、免疫機能を強くする働きがあります。



食育の視点のマークの説明

- 🍷 食事の重要性** 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる
- ☀️ 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 🍷 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 🍷 社会性** 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 🍷 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 🍷 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※㊟は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※㊟は委託麦ごはんです。

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、活動を始め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
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



麻婆豆腐

一人当たり:エネルギー 163kcal、食塩相当量 1.1g

《材料:4人分》

- ごま油..... 小さじ 2
- しょうが..... 10g
- にんにく..... 1 かけ
- 豚ミンチ..... 100g
- 塩こしょう..... 少々
- 干し椎茸... 2~3 枚
- 豆腐..... 400g
- ねぎ..... 50g
- 砂糖..... 大さじ 1
- 中華だし..... 小さじ 1/2
- 甜麵醬..... 大さじ 1
- コチュジャン..... 小さじ 1
- 赤みそ..... 小さじ 1
- しょうゆ..... 小さじ 2
- 水..... 大さじ 1
- 片栗粉..... 小さじ 1

《作り方》

- 干し椎茸は、戻して薄切りまたは、みじん切りにする。とうふは、大きめのさいの目切り、生姜とにんにくは、みじん切り、ねぎは、小口切りにする。㊟をまぜ合わせておく。
- フライパンに、ごま油、しょうが、にんにくを入れ炒める。いい香りがしてきたら、豚ミンチ、塩、こしょうを加えて、肉をほぐしながら炒める。その後、椎茸を加える。
- ㊟を加え、煮立ったら、豆腐、ねぎを入れる。最後に水溶き片栗粉で、とろみをつける。

日本の行事食クイズ 端午の節句

Q. かしわもちに使われる葉は、桜の葉を塩漬けにしたものである。○か×か。



A. 答えは、×。かしわの葉が使われているので、かしわもちです。

かしわの木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないとされ、そこから「あとつぎがいなくなる」と、縁起のよい木とされてきました。その葉でおもちとあんを包んだおめでたい食べ物です。