



5月 こんだてよていひょう



2022 水上村学校給食センター

日	曜	連絡	主食	乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		5月	ひとくちメモ
						きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)		
2	月		むぎごはん	牛乳	チンジャオロース そくせきづけ にくだんごスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまねぎ こんぶ	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん にんにく キャベツ たら きゅうり チンゲンサイ きくらげ	小 599 中 740	21.5 25.8		今日は中華料理のチンジャオロースです。漢字では「青椒肉絲」と書き、肉とピーマンを細く切る様子から名前がつけられました。
3	火		憲法記念日									
4	水		みどりの日									
5	木		こどもの日									
6	金		むぎごはん	牛乳	キャベツのごまあえ いわしのおかか たけのこのみそしる・かしわもち	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし かつおぶし みそ	キャベツ にんじん きぬさや たけのこ えのきたけ ねぎ	小 722 中 854	26.9 31.6		5月5日は「端午の節句」でした。この日は昔から子供の成長を願ってタケノコを食べたり、子孫繁栄を願って柏餅を食べたりしていました。
7	土											
8	日											
9	月		むぎごはん	牛乳	イカと春野菜のいろどりあげ もやしのナムル はるさめスープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ちくわ ちりめん	えだまめ アスパラガス たら ピーマン もやし にんじん ねぎ キャベツ	小 638 中 785	22.4 27.1		新メニュー「イカと春野菜の彩揚げ」です。素揚げにしたイカと一緒に、新じゃがいもやアスパラガス、赤や黄色のピーマン、枝豆などの春野菜を彩りよく味付けしています。
10	火		むぎごはん	牛乳	さかなのまっちゃあげ にんじんサラダ たまねぎのみそしる	こめ むぎ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう メバル ツナ あぶらあげ たまご みそ	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ えのきたけ とうもろこし	小 621 中 776	26.0 33.0		新茶の季節がやってきました。抹茶はお茶の葉を粉にしたもので、その栄養や香りをしっかり味わうことができます。給食では衣に抹茶を混ぜた「魚の抹茶揚げ」にしました。
11	水		ナン	牛乳	キーマカレー あまなつサラダ いりことアーモンド	ナン あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち だいくまめ きんときまめ	グリーンピース にんじん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり なつみかん	小 630 中 838	29.9 39.1		今日はご飯の代わりに「ナン」というインドのパンを出しています。カレーはひき肉を使ったキーマカレーです。ナンを手でちぎってカレーにつけながら食べましょう。
12	木	中学校中止	アスパラごはん	牛乳	ぎゅうにくのしぐれに ハムサラダ だんごじる	こめ むぎ ごま さとう しらたまこ さとも あぶら こむぎこ	ちりめん ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ハム	アスパラガス しょうが ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう しいたけ	小 641 中 —	24.7 —		アスパラガスは春が旬の野菜です。今日はちりめんじゃこといっしょにご飯に混ぜ込んだ「アスパラごはん」をつくりました。
13	金		むぎごはん	牛乳	ツナチーピーマン もやしサラダ やさいスープ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご チーズ ちくわ ベーコン ひよこまめ ツナ	ピーマン たまねぎ もやし キャベツ にんじん とうもろこし	小 635 中 790	24.8 30.9		「ツナチーピーマン」とはツナとチーズをピーマンに詰めてオープンで焼いた料理です。ツナとチーズ、ピーマンを合わせた名前になっています。
14	土											
15	日		中学校体育大会									
16	月	中学校中止	むぎごはん	牛乳	ちくわのたいほうあげ ブロッコリーサラダ わかめスープ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ ベーコン ちくわ ツナ	にんじん たまねぎ もやし ブロッコリー しめじ	小 671 中 —	25.2 —		ちくわの大砲揚げとは天草地方の郷土料理です。ちくわを半分に切り、コロケの具材を詰め、衣をつけて揚げたものです。形が大砲に似ていることからこの名前がつけられたそうです。
17	火		全校お弁当の日									
18	水		むぎごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ カルシウムサラダ さつきじる	こめ むぎ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう きびなご チーズ あぶらあげ ちりめん みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ えんどう えのきたけ	小 616 中 764	22.6 27.3		きびなごは小さな魚なので、骨ごと食べることができます。骨ごと食べるとカルシウムがたくさん摂れるので丈夫な骨を作ることができます。
19	木		ブルコギどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう ミニトマト ニラたまスープ	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ねぎ りんご たまねぎ ピーマン トマト にんじん えのきたけ にら	小 601 中 738	23.2 28.3		今日は「ふるさとくまさんデー」です。今月は「にら」の紹介です。給食では「にら玉スープ」にしました。「にら」には疲労回復と免疫力アップの効果があります。
20	金		むぎごはん	牛乳	ちぐさやき ほうれんそうのおひたし にくじゃが	こめ むぎ さとう しらたき あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく ちりめん さつまあげ	にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう たまねぎ もやし いんげん	小 673 中 830	28.0 34.3		千草焼とは溶き卵に細かく刻んだ材料を加えて焼き上げた料理のことです。千草とは様々な具材という意味があります。
21	土											
22	日											
23	月		むぎごはん	牛乳	とりにくのマーメレードやき じゃことごまのサラダ じゃがとあげのみそしる	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう マーメレード	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ ちりめん	きゅうり もやし とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	小 626 中 763	24.5 29.1		今日は「鶏肉のマーメレード焼き」です。マーメレードとはみかんやオレンジの皮で作ったジャムのことで、甘くておいしいだけでなく、酵素の働で肉を柔らかくする効果もあります。
24	火		むぎごはん	牛乳	さかなのタルタルソースやき アーモンドサラダ ミネストローネ	こめ むぎ アーモンド マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ホキ チーズ だいち たまご ベーコン	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん トマト	小 619 中 759	25.5 30.5		タルタルソースとはゆで卵や玉ねぎのみじん切りとマヨネーズを和えたフランス生まれのソースです。今日は魚にチーズと一緒にかけてオープンで焼いています。
25	水		むぎごはん	牛乳	はるまき パンバンジーサラダ つみれじる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう こめこ	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく たら とりにく	きゅうり トマト にんじん かぼちゃ えのきたけ しいたけ ほうれんそう ちりめん じゃがいも キャベツ しょうが たまねぎ	小 616 中 840	19.3 24.5		「パンバンジー」は漢字で「棒棒鶏」と書くように、鶏肉や野菜を棒のように細切りにした料理を言います。給食ではサラダ風になっています。
26	木		むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき うのはなサラダ かきたまじる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご かまぼこ おから	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ ねぎ	小 640 中 788	25.8 31.7		豚肉としょうがにはそれぞれ疲労回復効果があり、一緒に食べるとより効果があります。だんだんと暑くなるこの時期、暑さに負けないようスタミナをつけましょう。
27	金		たちうおどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう タコとむぎのすのもの とうにゅうとんじる	こめ むぎ あぶら でんぷん さとも さとう こむぎこ	たちうお ぶたにく たこ ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうにゅう	きゅうり ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	小 635 中 782	24.1 29.8		「太刀魚」とは漢字のとおり刀に似た形をしています。今日は唐揚げにした太刀魚にかば焼きのたれをかけています。ご飯にのせて食べてください。
28	土											
29	日											
30	月		むぎごはん	牛乳	にくみそでんがく いんげんのごまあえ かしわじる	こめ むぎ あぶら さとも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく	にら いんげん キャベツ ごぼう にんじん ねぎ	小 647 中 797	26.6 32.9		みそ田楽とは、豆腐やこんにやく、茄子や里芋などに調味みそをつけて焼いた料理です。給食では、厚揚げの上に肉みそをのせて焼きました。
31	火		むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに ごぼうサラダ コンソメスープ	こめ むぎ でんぷん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ひよこまめ ハム	レモン ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	小 640 中 754	30.2 33.1		とりのささみ肉は胸肉の部位で、エネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。形がささみの葉に似ていることから「ささみ」といわれています。

※献立は都合により変更する場合があります。
 ※中学校は、ジュシーが5日間(9日、10日、11日、13日、14日)つきます。



5月給食だより

令和4年 5月
水上村学校給食センター

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学年になって一ヶ月が経ちましたが、給食の準備・後片付けには慣れてきましたか？給食時間は、食べるだけでなく、正しい配膳・後片付けなどの食事マナーを身につける時間です。新しい生活様式の中でもきちんとできているか確認してみましょう。また、お家でも配膳や後片付けのお手伝いをするように心がけてみてください。

① 手をよく洗う

手のひら、手の甲、指の間、爪の間、親指、手首の6か所を丁寧に洗います。

② 身じたくを整える

給食当番はエプロンと帽子をきちんと着ます。帽子から髪の毛が出ないように注意し、爪は短く切っておきます。

③ 丁寧に準備する

食缶はしっかり持って運びます。重いときは無理せず2人で持ちます。

給食をつぐ時は、汁物はよくかき混ぜながら、ごはんやおかずは最初に一人分の目安をつけて全員にまんべんなくつげるようにします。

④ 密をさける

給食をとるときは、前の人と間を開けて並びます。後片付けは一人ずつ行います。

⑤ しずかに食べる

食べるときは十分な距離をあけて、静かに食べます。どうしてもしゃべらないといけないときにはマスクを必ずします。

⑥ 食器をそろえる。

食器は種類をそろえてきれいに片づけます。割れないよう丁寧に扱い、箸やスプーンの向きもそろえます。



日に日に気温が上がり、暑い日は半袖で過ごすことも多くなって来ました。新しい学年での生活も一ヶ月が過ぎ、勉強も運動も本格的に始まっていますね。

学校生活を元気に過ごすためには、毎日朝ごはんをきちんと食べることがとても大切です。朝ごはんを食べていないと、午前中に元気が出ず勉強に集中できなったり、運動でも力が出ずに大きなケガをする原因になってしまいます。朝ごはんをきちんと食べて1日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんクイズ

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい？

A 朝早く起きる

B 夜遅くまで起きている

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち？

A ごはん

B 野菜炒め

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる？

A 下がる

B 上がる

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる？

A 目玉焼きとサラダ

B ドーナツとポテト

Q1...A 夜遅くまで起きていたら朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動けるようになります。

Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。

Q4...A 脳のエネルギーになるのはごはんやパンなどに多く含まれます。

Q5...A 体をくわしく動かすには、体を動かすだけでなく、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするバランスが大切です。