

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食育センター  
だて食育レストラン『eスプーン』  
※facebook公開中!!

令和5年度 第585号

だて歴史の杜食育センター 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
<b>1</b> ごはん じゃがいもの味噌汁	(低)602 (中)646 (高)690 (中学)743 低20.8 中21.9 高22.7 中学23.8 じゃがいも、人参、玉葱 長ねぎ、カットわかめ かつおだし、みそ	<b>2</b> ごはん 八宝菜	<b>イベント食「こどもの日」</b> (低)735 (中)796 (高)861 (中学)952 低38.9 中42.9 高46.3 中学52.7 豚肉、白菜、桜型抜き人参、たけのこ水煮 むきえび、花いか、うずら卵、玉葱、生姜 にんにく、食塩、こしょう、でん粉、清酒 チキンコンソメ、しょうゆ、三温糖	<b>各地に伝わる端午の節句のお菓子</b> 5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえ、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています！ 		<b>牛乳は毎日つきます。</b> ●都合により献立の一部が変更される場合があります。 ●給食で使用される「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。 ●給食で使用される「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。 ●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。 ●■(こ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。 ※材料上段数字は、エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。 ※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。		<b>塩分・脂質平均栄養価は</b> エネルギーKcal 塩分g 脂質g 低学年 624 2.3 20.4 中学年 667 2.4 21.0 高学年 704 2.6 21.6 中学生 785 3.0 23.5	
<b>8</b> ごはん ハヤシライス	(低)724 (中)790 (高)855 (中学)947 低26.0 中28.4 高30.4 中学34.0 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、チーズ 生クリーム、バター、赤ワイン ウスターソース、食塩、こしょう トマトピューレー、ハヤシルウ スパニョールソース (原材料の一部に乳、小麦、大豆、りんご 豚肉、鶏肉、バナナを含む)	<b>9</b> ごはん わかめごはん	(低)742 (中)791 (高)837 (中学)898 低22.6 中23.8 高24.9 中学26.6 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス	<b>10</b> うどん 喜多方ラーメン	<b>イベント食「郷土料理の日(福島県)」</b> (低)573 (中)611 (高)619 (中学)731 低24.8 中26.8 高27.7 中学32.8 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦 を含む)、もやし、長ねぎ、水煮メンマ こしょう、しょうゆ、いりごだし しょうゆラーメンスープ(原材料の一部に 小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごまを含む) キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂、玉葱 にら、粒状大豆たん白、なたね油、ごま油 食塩、清酒、オリーブオイル、生クリーム、 香辛料、大豆粉、砂糖、酵母エキス、もち米粉 たん白加水分解物、しょうゆ、サフラワー油 ポークエキス調味料(原材料の一部に 小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごまを含む) ※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!	<b>11</b> コッペパン イタリアンスープ	(低)593 (中)605 (高)615 (中学)710 低29.3 中30.0 高30.5 中学34.2 ショルダーベーコン(原材料の一部に豚肉 を含む)、アルファベットマカロニ(原材料の 一部に小麦を含む)、キャベツ、玉葱 さやいんげん、ダイストマト、にんにく、食塩 白ワイン、オリーブ油、こしょう チキンコンソメ、ブイヨングラニューール 豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血漿、食塩 砂糖、酵母エキス、香辛料 (原材料の一部に豚肉を含む) 豚肉、鶏肉、バナナを含む)	<b>12</b> ごはん 大根のお吸い物	(低)620 (中)664 (高)708 (中学)754 低28.7 中30.0 高30.9 中学32.0 大根、豆腐、長ねぎ、清酒、食塩 かつおだし、鯛だし (原材料の一部に小麦、大豆 さばを含む) 味噌、豚肉(原材料の一部に豚肉 大豆、小麦、りんご、ごまを含む) 玉葱、青ピーマン、人参、しらたき 濃厚旨辛キムチ(原材料の一部に えび、魚介類、ごま、大豆、あわび を含む)、三温糖、みりん、清酒 しょうゆ、でん粉
<b>15</b> ごはん クイッティオ	(低)572 (中)615 (高)657 (中学)703 低25.7 中26.8 高28.0 中学29.5 クイッティオ(米、でん粉)、長ねぎ ショルダーベーコン(原材料の一部に 豚肉を含む)、チンゲン菜 鶏ガラスープ、しょうゆラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、ごま 鶏肉を含む)、清酒、食塩、こしょう	<b>16</b> ごはん 麻婆豆腐	(低)648 (中)704 (高)760 (中学)836 低30.9 中33.4 高35.8 中学40.0 豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、生姜 でん粉、三温糖、清酒、豆板醤、みそ しょうゆ、麻婆豆腐の素 (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉 を含む) イヌリン、キャベツ、もやし、人参、玉葱 鶏肉、たけのこ水煮、でん粉、豚脂 しょうゆ、粒状大豆たん白、春雨、大豆油 酵母エキス、食塩、香辛料、小麦粉 ぶどう糖(原材料の一部に小麦、大豆 鶏肉、豚肉を含む) もやし、ささみ水煮(ささみ、食塩) 和風ごまドレッシング(原材料の一部に 小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、鶏肉 を含む)	<b>17</b> うどん カレーソース スパゲティ	(低)640 (中)695 (高)719 (中学)810 低29.0 中31.5 高33.0 中学37.5 豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱 人参、青ピーマン、にんにく チーズ、トマトケチャップ ウスターソース、三温糖 カレールウ、カレー粉 しょうゆ	<b>18</b> バターロール 揚げパン (シュガー味)	(低)641 (中)666 (高)688 (中学)809 低21.8 中22.6 高23.2 中学26.9 小麦粉、上白糖、卵、食塩、バター 生イースト、ルヴァン酵母、脱脂粉乳 グラニュー糖、揚げ油 (原材料の一部に卵、乳、小麦を含む) ゴニシ、玉葱、人参、ベーコン(原材料の一部に豚肉、 乳、大豆、豚肉を含む)、チーズ、牛乳、バター、 生クリーム、食塩、こしょう、チキンコンソメ コーンクリームソース(原材料の一部に乳、小麦 大豆、牛肉を含む) 豚肉、鶏肉、玉葱、豚脂、パン粉、砂糖、食塩、生姜 でん粉(タピオカ)、粒状大豆たん白、ドロマイト こしょう、トマトケチャップ、酢、しょうゆ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、鶏肉を含む)	<b>19</b> ごはん 大滝産きのこ入り スープ	<b>イベント食「地産地消の日」</b> (低)581 (中)622 (高)662 (中学)704 低24.1 中24.9 高25.7 中学26.8 大滝産きのこミックス(なめこ、しいたけ しめじ、白しめじ、食塩)、長ねぎ、豆腐 白ごま、生姜、みりん、食塩、こしょう でん粉、鶏ガラスープ 塩ラーメンの素(原材料の一部に 鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごまを含む) 豚肉、生姜焼きのたれ (原材料の一部に小麦、大豆を含む) ほうれん草、まぐろ水煮(まぐろ、食塩) 人参、三温糖、産産玉葱ドレッシング (原材料の一部に大豆、小麦を含む)
<b>22</b> 炊き込みチャーハン 炊き込み チャーハンの素 わかめとねぎのスープ	(低)546 (中)589 (高)628 (中学)671 低15.1 中15.7 高16.4 中学17.2 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、魚粉、干し椎茸 酵母エキス、玉葱ペースト、でん粉 大豆多糖類(原材料の一部にごま、大豆、鶏肉 豚肉を含む) カットわかめ、長ねぎ、人参、白ごま こしょう、チキンコンソメ、鶏ガラスープ 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 水あめ混合異性化液糖、酵母エキスパウダー (原材料の一部に魚介類、豚肉、大豆、小麦を含む) もやし、にんにくパウダー、鶏ガラスープ、ごま油 しょうゆ、ラー油(原材料の一部にごまを含む)	<b>23</b> ごはん けんちん汁	(低)644 (中)693 (高)742 (中学)801 低28.3 中30.0 高31.7 中学34.4 里芋、つきこんにゃく、長ねぎ、人参、豆腐 鶏肉、刻み揚げ、みりん、かつおだし しょうゆ 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、増粘剤(加工でん粉) (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆、豚肉を含む) 白菜、白すりごま、三温糖、しょうゆ、ごま油 ひじき、砂糖、ごま、ドロマイト、食塩、みりん 醸造酢、かつお削りぶし、果糖ぶどう糖液糖 赤しそ、あじ削りぶし、かつお節エキス、しょうゆ 酵母エキス、酵母、梅酢、クエン酸ナトリウム (原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)	<b>24</b> うどん 山菜入りうどん	(低)655 (中)696 (高)712 (中学)878 低26.2 中28.2 高29.5 中学35.0 山菜水煮(わらび、ふき、細竹、えのき茸) 鶏肉、長ねぎ、人参、刻み揚げ、三温糖 清酒、みりん、かつおだし、しょうゆ そばつゆ(原材料の一部に小麦、さば 大豆を含む) 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 (原材料の一部に小麦、大豆を含む) ※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!	<b>25</b> コッペパン コンソメスープ	(低)623 (中)627 (高)632 (中学)718 低27.7 中27.8 高27.9 中学30.6 キャベツ、玉葱、人参、にんにく オリーブ油、こしょう、チキンコンソメ ブイヨングラニューール、パプリカ、食塩 鶏肉、パン粉、プロセスチーズ 粉末状植物性たん白、砂糖、植物油 しょうゆ、食塩、酵母エキス 乾燥赤ピーマン、乾燥パセリ、香辛料 (原材料の一部に乳、鶏肉、小麦、大豆を含む) じゃがいも、ウインナー (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む) 食塩、こしょう、サラダ油	<b>26</b> ごはん さつまいもと玉葱 の味噌汁	(低)594 (中)639 (高)683 (中学)736 低20.2 中21.2 高22.0 中学23.0 さつまいも、玉葱、長ねぎ かつおだし、みそ ほっけ、生パン粉、バターミックス 打ち粉、食塩 (原材料の一部に小麦、大豆を含む) (原材料の一部にりんごを含む) 大根、ポークハム(原材料の一部に豚肉を 含む)、人参、三温糖、棒々鶏ドレッシング (原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉 豚肉、ゼラチンを含む)
<b>29</b> ごはん もずく入り 中華スープ	(低)506 (中)545 (高)584 (中学)729 低19.6 中20.4 高21.4 中学26.5 もずく、豆腐、チンゲン菜、長ねぎ 生姜、食塩、こしょう、鶏ガラスープ 中華王(原材料の一部に小麦、 ごま、大豆、鶏肉、豚肉を含む)	<b>30</b> ごはん ドライカレー	(低)638 (中)696 (高)756 (中学)833 低28.6 中31.0 高33.4 中学37.5 豚ひき肉、大豆そぼろ、人参、玉葱 パセリ、にんにく、赤ワイン ウスターソース、トマトケチャップ カレー粉、カレールウ、しょうゆ フライドオニオン、食塩 みかん缶、白桃缶、ナタデココ アロニアパウダー ヨーグルト、上白糖	<b>31</b> うどん お好み揚げ	(低)609 (中)650 (高)662 (中学)731 低29.0 中31.1 高32.1 中学35.7 焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆 小麦を含む)、もやし、長ねぎ、玉葱 カットわかめ、水煮メンマ、うずら卵 チンタンスープ、こしょう、食塩 塩ラーメンたれ(原材料の一部に豚肉 鶏肉、りんご、小麦、大豆を含む) 豆腐、キャベツ、魚肉すり身、いか、豚脂 粉末状大豆たん白、植物油、砂糖 しょうゆ、ドロマイト、食塩、でん粉 かつおエキス調味料、生姜酢漬、青さ 酵母エキス、かつお削りぶし、香辛料 (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、いかを含む)	<b>★令和5年度からの学校給食費と食数</b>		<b>4・5月分(2ヵ月分)の 給食費の口座振替日は 5月31日(水)です。 ※残高不足にご注意下さい。</b>	
<b>29</b> ごはん しょうろんぽー	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜、豚脂、たけのこ 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 (原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉を含む) 味噌、豚肉(原材料の一部に豚肉、大豆、 小麦、りんご、ごまを含む)、キャベツ 人参、にんにく、生姜、清酒、こしょう 回鍋肉ソース(原材料の一部に小麦、大豆 ごまを含む)	<b>30</b> ごはん アロニア入り ヨーグルト和え		<b>31</b> うどん お好み揚げ		<b>★令和5年度からの学校給食費と食数</b>		<b>4・5月分(2ヵ月分)の 給食費の口座振替日は 5月31日(水)です。 ※残高不足にご注意下さい。</b>	
学校区分	1食あたりの単価	月額	年額(食数)						
小学校	270円	4月~2月 4,400円 3月 3,710円	52,110円(193食)						
中学校1・2年生	330円	4月~2月 5,400円 3月 3,960円	63,360円(192食)						
中学校3年生	330円	4月~2月 5,200円 3月 2,860円	60,060円(182食)						



# 旬の食材について知ろう!



## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

### 旬にまつわる言葉

**走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

**盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。

**名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

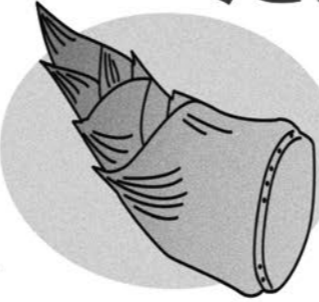


## 【旬の食べもののクイズ】

### 5月 たけのこ

春の味覚のひとつ「たけのこ」! たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことで、独特の歯ごたえが特徴的です。小さなたけのこが大きく立派な竹になるなんてびっくりですね!

9日は  
たけのこ汁!



クイズ: たけのこはすぐ成長することで有名ですが、いったい一日にどれくらい伸びるのでしょうか?

①~③の中からひとつ選んでください! ※答えは、この紙をさかさまにしてみてくださいね!

- ① 50センチメートル
- ② 1メートル
- ③ 5メートル

## 2日は 子どもの日 メニュー



2日は「子どもの日メニュー」! 子どもの日は、子どもの成長や健康を願う日。八宝菜には“長寿”や“出世”など縁起の良い意味合いがある「えび」が入っています! デザートには、クリームソーダ味のゼリーがつかますよ!

お楽しみに♪

## 19日は 地産地消 の日!

月に一度の「地産地消の日」! 今月は、大滝産きのこがたっぷり入ったスープや、給食でも人気メニューの黄金豚の生姜焼きが登場します! 伊達産なつぼうしや、新鮮な牛乳もしっかり味わって食べましょう!



## 郷土料理の日 (福島県)

10日は福島県喜多方市の郷土料理「喜多方ラーメン」が登場!

喜多方ラーメンは大正末期、中国から日本に渡ってきた青年がチャルメラを吹きながら屋台を引いて支那そば(ラーメン)を売り歩いたことが発祥と言われています。醤油味がベースですが、お店によっては塩味や味噌仕立てなど、千差万別の味が楽しめるのだそうです。

## 目指せ! 給食マスター

### 給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p>	<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう</p>
---------------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------

答え: ② 1メートル (雨後のたけのこは成長が早いので、雨が降った後はさらに早く伸びる傾向があります。)