

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

令和6年度 第597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																	
<p>学校給食費の負担支援を実施します</p> <p>①第3子以降学校給食費無償化事業(申込期限 5月6日) 対象年齢の範囲を、平成18年4月2日生まれから平成30年4月1日生まれの方として、早い出生の方から数えて3番目以降の子の給食費を無償化いたします。詳しくは、4月12日の「まちcomiメール」をご覧ください。</p> <p>②給食費の負担支援(1/2相当の減額) 給食費の1/2相当を減額いたします。 詳しい内容は、5月10日頃に発送する令和6年度学校給食費に係る通知書に同封いたします。</p> <p>●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●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。</p> <p>※食物アレルギーの表記について ●■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。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●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。 ●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。</p>		<p>4・5月分(2ヵ月分)の給食費の口座振替日は5月31日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい</p>		<p>1 茹でうどん 関西風うどん</p> <p>ちくわ磯辺揚げ ①1コ ②2コ</p>		<p>2 揚げパン(シュガー味) コンソメスープ チーズイン肉団子 ①1コ ②2コ 子どもの日! クリームソーダ風ゼリー</p>		<p>イベント食「子どもの日」 低18.6 中19.0 高19.4 中学25.7 小麦粉、上白糖、卵、食塩、バター、生イースト、脱脂粉乳、ルヴァン酵母、グラニュー糖、揚げ油【卵、乳、小麦】 じゃがいも、キャベツ、玉葱、にんにく、こしょう、オリーブ油、ショルダーベーコン【豚肉】、食塩、パセリ、チキンコンソメ、ブイヨングラニューレ、鶏肉、玉葱、豚脂、ペースト状植物性たんぱく質、しょうゆ、マーガリン、ふどう糖、チーズ、パン粉、トマトペースト、ミルクカルシウム、食塩、砂糖、香辛料、乾燥卵白、揚げ油、水あめ、ワイン、トマトケチャップ、りんごジュース、植物性たんぱく加水分解物、粒状植物性たんぱく質【卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、果糖、メロンピューレ、ぶどう糖、豆乳加工食品、メロン果汁、寒天【大豆】</p>		<p>塩分・脂質平均栄養価は</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギーKcal</td> <td>塩分g</td> <td>脂質g</td> </tr> <tr> <td>低学年 637</td> <td>2.3</td> <td>21.9</td> </tr> <tr> <td>中学年 678</td> <td>2.4</td> <td>22.6</td> </tr> <tr> <td>高学年 712</td> <td>2.6</td> <td>23.2</td> </tr> <tr> <td>中学生 791</td> <td>3.0</td> <td>25.2</td> </tr> </table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年 637	2.3	21.9	中学年 678	2.4	22.6	高学年 712	2.6	23.2	中学生 791	3.0	25.2
エネルギーKcal	塩分g	脂質g																								
低学年 637	2.3	21.9																								
中学年 678	2.4	22.6																								
高学年 712	2.6	23.2																								
中学生 791	3.0	25.2																								
<p>7 麦入りごはん ハヤシライス 洋梨と桃のヨーグルト和え</p>		<p>8 茹でラーメン 塩ラーメン ちぢみ いちごのスティックケーキ</p>		<p>9 コッペパン ニョッキのクリーム煮 ポークフランク 小袋ケチャップ ※コッペパンにポークフランクをはさみ、ケチャップをつけて食べよう!</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p>		<p>10 ごはん 麻婆豆腐 ショーロンポー2コ 春雨サラダ</p>		<p>(低)715 (中)771 (高)825 (中学)898 低29.1 中31.0 高33.0 中学36.1 豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、生姜、三温糖、でん粉、清酒、豆板醤、みそ、しょうゆ、麻婆豆腐の素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜、豚脂、たけのこ水、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【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉】 春雨、ささみ水煮、きゅうり、塩中華ドレッシング</p>																		
<p>13 麦入りごはん 大滝産なめこ煮 おろし汁 黄金豚の韓国風プルコギ丼</p>		<p>14 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏つくね ふきの炒め煮 よくかむふりかけ(海の恵み)</p>		<p>15 茹でスパゲティ カレーソース スパゲティ きんとんパイ</p>		<p>16 スライスパン ポトフ ポークハムカツ 手作りソース きゅうりのサラダ 飲むヨーグルト(牧家)</p>		<p>(低)673 (中)681 (高)688 (中学)750 低21.9 中22.5 高22.9 中学25.3 鶏肉、じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参、白ワイン、チキンコンソメ、ブイヨングラニューレ、こしょう、豚肉、食塩、粉末状植物性たんぱく質、香辛料、砂糖、パン粉、植物油、粉末状混合調味料、大豆粉、水溶性食物繊維【豚肉、大豆、小麦】 トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖、きゅうり、コーン、コーンクリーム・ドレッシング ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きまます。※伊達産の生乳を使用!</p>																		
<p>20 わかめごはん ざくざく 若鶏の照り焼き 大根とツナの和え</p>		<p>21 ごはん ワンタンスープ 棒餃子 無限!白菜!!</p>		<p>22 茹でうどん 鶏南蛮うどん フライドポテト</p>		<p>23 スライスベーグル ウィンナーと野菜のケチャップ煮 合挽ハンバーグ(デミグラスソース) ※ベーグルに、ハンバーグをはさんで食べよう!</p> <p>マカロニサラダ</p>		<p>(低)618 (中)639 (高)654 (中学)771 低23.4 中23.9 高24.4 中学28.4 小麦粉、小麦グルテン、ショートニング、砂糖、食塩、モルト、イースト【小麦】 ウィンナー【豚肉】、じゃがいも、玉葱、人参、さやいんげん、赤ワイン、食塩、こしょう、トマトケチャップ、鶏ガラスープ、甘口チリソース【小麦、大豆、鶏肉、りんご】 豚肉、鶏肉、玉葱、豚脂、米粉、でん粉(タピオカ)、ドロマイト、砂糖、食塩、バーム油、デキストリン、トマトパウダー、でん粉(馬鈴薯)、酵母エキス、粉末米酢、香辛料【豚肉、鶏肉】</p>																		
<p>27 炊き込みチャーハン 八宝菜 コーン焼売2コ キャベツとささみのナムル</p>		<p>28 ごはん けんちん汁 白身魚フライ 和風のりポテサラダ</p>		<p>29 麦入りごはん ポークカレー フルーツゼリー和え 飲むヨーグルト(牧家)</p>		<p>30 スライスパン コーンポタージュ ささみチーズフライ スパゲティ ナポリタン</p>		<p>(低)644 (中)662 (高)678 (中学)756 低26.8 中27.4 高27.9 中学30.7 コーン、玉葱、バター、生クリーム、チーズ、脱脂粉乳、食塩、こしょう、チキンコンソメ、牛乳、コーンクリームスープ【乳、小麦、大豆、牛肉】 鶏肉、プロセスチーズ、植物油、粉末状植物性たんぱく質、砂糖、食塩、トマトケチャップ、パン粉、チーズ風味調味料、でん粉、でん粉加工品【乳、小麦、大豆、鶏肉】 ハーフスパゲティ【小麦】、しめじ水煮、ポークハム【豚肉】、青ピーマン、オリーブ油、トマトケチャップ、三温糖、ウスターソース、チキンコンソメ、白ワイン、しょうゆ</p>																		
<p>31 ごはん 大根の味噌汁 発芽玄米つくね スタミナ野菜炒め</p>		<p>(低)667 (中)715 (高)761 (中学)819 低32.2 中33.6 高34.7 中学36.6 大根、長ねぎ、ごぼう、刻み揚げ、かつおだし、みそ 鶏肉、パン粉、粉末状大豆たんぱく質、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【鶏肉、小麦、大豆、豚肉】 味付豚肉【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】 青ピーマン、キャベツ、人参、生姜、清酒、焼き肉のたれ【小麦、ごま、大豆、もも、りんご】</p>																								

旬の食材についてしよう!



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬(しゅん)」があります。

「旬」とは、野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

春

菜の花
いちご
アサリ
たけのこ



夏

きゅうり
トマト
アジ
スイカ



秋

さつまいも
柿
サンマ
栗



冬

白菜
みかん
ブリ
大根



みんなで安全に、気持ちよく食事をしましょう!



食事をするときは、良い姿勢で、よく噛んで食べましょう! マナーに気をつけてみんなが気持ちよく食事をできるようにしましょう!

20日は 郷土料理の日 (福島県)



「ざくざく」は、「ざくざく煮」「ざくざく汁」とも呼ばれ、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。いろいろな野菜をざくざく切っていれて煮るので「ざくざく」というそうです。本来は冠婚葬祭で振舞われる料理で、食べる人の数が予想できないときでも、野菜などで量をすぐ増やしたり、野菜の端まで無駄なく使い切ることができるなど生活の知恵が詰まった料理です。

2日は

子どもの日 メニュー

5月5日の子どもの日は「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福を願うとともに、母に感謝する」日として定められています。

給食では、大人気の“揚げパン”と、デザートには“クリームソーダ風ゼリー”がつきます!

お楽しみに~!



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りすることが基本です。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であり、規則正しい生活リズムを整えることなど、重要な役割を果たしています。

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
				

