

5月		献立予定表		※都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。				◆今月の地場産物		米 みそ しいたけ		五泉市立川東中学校			
連絡	日・曜	献立		主な材料						エネルギーたんぱく質	脂質				
				からだをつくる		体の調子を整える		エネルギーになる							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂						
	1月	主食	ご飯	5月の給食のめあては、「給食の準備をきちんとしよう」です。今日は、必ず守ろう3つの約束です。 ①給食前には必ず、石けんできれいに手を洗い消毒をする！ ②給食当番は清潔な身支度をする！ ③給食当番は協力し、素早く給食の準備をする 給食をおいしく、きもちよく食べるための3つの約束です。みんなで、守れるようにがんばりましょう。											
		主菜	鶏そぼろ丼の具												
		汁物	いも団子みそ汁												
		副菜	浅漬け												
		飲み物	牛乳												
	2火	主食	ご飯	かぶは「日本書紀」にも記録があるほど、歴史のある野菜です。栄養が豊富で、カリウムやビタミンC、食物繊維が多くふくまれています。特に、かぶの葉は根の4倍のビタミンCを含み、ほうれん草の約2倍になるそうです。											
		主菜	鯉のぼり型ハンバーグ												
		汁物	かぶのスープ												
		副菜	ポテトサラダ												
		飲み物	牛乳												
その他	こどもの日デザート														
3水				憲法記念日											
4木				みどりの日											
5金				こどもの日											
	8月	主食	ご飯	長い休みが続き、生活リズムが整ってない人はいませんか？1日3食を決まった時間にとることで、1日の生活リズムが整う効果が期待できます。お休みの日もリズムよく生活できるようにしましょう！											
		主菜	スピッチーオムレツ												
		副菜	白菜春雨スープ												
		副菜	小松菜としめじのオイスターソース炒め												
		飲み物	牛乳												
	9火	主食	菜飯ご飯	今日は魚のアジのお話です。アジの旬は、5～7月とされていますが、年間を通じてとれる家庭では、なじみのある魚です。「あじは味に通ず」と言われるように味の良さにおいては魚の中でも絶品です。また、味だけでなく、良質のたんぱく質、ビタミン、カルシウムなどをバランスよく含む、栄養豊かな魚です。今日は、国産の豆アジをから揚げでたべてください。											
		主菜	アジのから揚げ												
		汁物	大根と厚揚げのみそ汁												
		副菜	スプリングサラダ												
		飲み物	牛乳												
	10水	主食	ご飯	皆さん、こんにちは。毎日おいしく給食を食べていますか？今日は、今月の農家さんからのお手紙です。 今日は米作りの春について話をします。雪が解け、3月から4月、田んぼの土に、たい肥や肥料をまき、トラクターで土を掘り起こす「田おこし」をします。そして、水をはり、さらに土を細かくする「代かき」をしています。この期間、ビニールハウスでは田んぼに植える苗の準備を始めます。もみの付いた米「種もみ」に水をやリ、芽を出したら水をやり、苗を育てていきます。5月、12cmくらいに育った苗は、田植え機を使い、田んぼに植えていきます。1～2か月もすると、苗はぐんぐんと育ち、まるで緑の絨毯のようになります。春は、芝笑な苗や豊かな土壌づくりで、とても忙しい季節です。学校にも、おいしいお米を届けますので、楽しみにしててください。											
		主菜	鶏肉のから揚げ												
		汁物	かぶのみそ汁												
		副菜	シャキシャキサラダ												
		飲み物	牛乳												
	11木	主食	ご飯	豚肉は、ビタミンB1がとても豊富で、牛肉の約10倍も含まれています。ビタミンB1は疲労回復ビタミンともよばれる栄養素で、筋肉にたまっていく疲労物質、乳酸を取り除いてくれるので、疲れやすい人や、激しい運動をしている人にはピッタリなお肉です。ここでクイズです。鶏の肉は「チキン」ひつじは「ラム」豚肉は何と呼ぶでしょうか？・・・答えは、ミートです。											
		主菜	豚肉の生姜炒め												
		汁物	なめこのみそ汁												
		副菜	キャベツときゅうりのピリ辛漬け												
		飲み物	牛乳												
	12金	主食	麦ご飯	みなさんの大好きなカレー。カレーとは、インドのタミル語で「ソース」の意味です。カレー粉は、食欲をそそる香りのコリアンダーやクミン、辛さのあるトゥガラシやマスタード、カレーの色のもとになるターメリック、他にも、にんにく、しょうが、シナモンなど20種類以上のスパイスを合わせたものです。日本はインドに次いで、2番目にたくさんカレーを食べる国だそうです。											
		主菜	チキンカレー												
		副菜	ひじきと大豆のチーズサラダ												
		飲み物	牛乳												
		その他	ミルメーク（ココア）												
	15月	主食	麦ご飯	今日は「ごぼう」の話です。ごぼうは、ユーラシア大陸原産で、平安時代に中国から薬草として日本に渡ってきたと言われています。独特の香りや歯ごたえを持ち、古くから親しまれていますが、日本以外で食べられている国はほとんどないようです。ごぼうには、匂いを消す効果があるため、肉や魚と一緒に調理されることが多いです。よくかんで食べましょう。											
		主菜	きんぴら丼の具												
		汁物	レタスとトマトの中華卵スープ												
		副菜	即席漬け												
		飲み物	牛乳												
その他	いちごレアチーズ														
	16火	主食	ご飯	食事をしている時に、おかずだけ先に食べてごはんが余ったり、ごはんだけ先に食べて野菜が残ってしまったりしている人はいませんか。このような食べ方をしていいると、途中でおなかがいっぱいになって料理を残してしまい、栄養バランスの偏った食事になってしまいます。そうならないために、ごはんとおかず、汁を一口ずつ順番に食べるようにしましょう。											
		主菜	鯖照焼きカレー味												
		汁物	さつまいもの呉汁												
		副菜	切干大根の炒り煮												
		飲み物	牛乳												
連絡	日・曜	献立		主な材料								エネルギーたんぱく質	脂質		
				からだをつくる		体の調子を整える		エネルギーになる							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂						
	17水	主食	ご飯	今日は、野菜いろいろ肉団子です。名前のとおり、野菜がいろいろ入っていますが、何が入っているか分かりますか？正解は、、、、玉ねぎ、にんじん、枝豆、くわい、ねぎ、しょうが、キャベツ、トマトです。こんな小さな肉団子の中に色々な種類の野菜が入っています。みなさんは、分かりましたか？栄養もたっぷり肉団子ですね。残さずしっかり食べましょう。											
		主菜	野菜ろいろ肉団子												
		汁物	根菜汁												
		副菜	れんこんのゴマネーズあえ												
		飲み物	牛乳												
	18木	主食	ご飯	アスパラガスは、春が旬の野菜です。アスパラギン酸という栄養が豊富で、体の新陳代謝を活発にしてくれるので、体力の回復を助けたり、お肌をピカピカにしたりと嬉しい働きがあります。 五泉市ではアスパラガスを育てる農家さんが増えてきているそうで、中にはプレミアムアスパラガス、その名も「緑のほほえみ」を育てている方もいます。地場産物売り場などで探してみてくださいね。											
		主菜	アスパラポークソテー												
		汁物	若竹汁												
		副菜	ホホワイトサラダ												
		飲み物	牛乳												
食育の日	19金	主食	筍ご飯	【毎月19日は食育の日です。食育の「育」という言葉が「1と9」の数字を連想させることから、19日が食育の日になりました。今日は、旬の食材を使った市内の小中学校、統一の献立です。】 今日は旬の「かつお」について紹介します。かつおは、春になると海流によって日本の海を泳ぎ、南の鹿児島県から北へ宮城県まで向かいます。そして、秋になると南へ戻っていきます。春から初夏にとれるかつおは、「初がつつお」、秋にとれるかつおは「戻りがつつお」と呼ばれ、一年に二度旬があります。かつおには鉄分が多く貧血予防におすすめです。											
		主菜	かつおフライ												
		汁物	春キャベ汁												
		副菜	花野菜アーモンド和え												
		飲み物	牛乳												
その他	アセロラゼリー														
	22月	主食	ご飯	カリカリ大豆は、給食の人気の献立の一つです。大豆は、皆さんの体を健康にするための栄養がたくさん入っています。残さずに食べてほしい食べ物の一つですが、残って給食室へ返ってくることも多い食べ物です。そこで、皆さんに大豆を好きになってもらいたいと考えたのがこの料理です。大豆を低い温度の油で焦げないようにゆっくりと揚げます。給食では10分くらいかけて丁寧に揚げます。そうすることで、カリッとした食感になります。											
		主菜	親子煮												
		副菜	カリカリ大豆												
		副菜	風味漬け												
		飲み物	牛乳												
	23火	主食	ご飯	「きりざい」は昔から魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。肉や魚があまり食べられなかった時代に、たんぱく質の豊富な納豆をできるだけ大事に食べるために、野菜や漬物を細かくきざんで入れ、量をふやしていました。昔、納豆はごちそうだったのでね。											
		主菜	肉じゃが												
		副菜	きりざい												
		飲み物	牛乳												
		その他	アップルシャーベット												
	24水	主食	ご飯	今日は、豆腐のお話です。豆乳とは、大豆が原料であり、豆腐に固める前の液体状態のものをいいます。大豆をすりつぶして液体を絞り、汁とかすに分けます。汁が豆乳で、かすはおからになります。豆乳は、食物繊維はほとんど含まれませんが、血液中の脂肪の蓄積を抑える働きがあります。また、貧血予防に有効な、鉄分と葉酸が含まれています。											
		主菜	かつおのチリソース												
		副菜	豆乳みそ汁												
		副菜	大根サラダ												
		飲み物	のむヨーグルト												
	25木	主食	中華まぜご飯	今日は、野沢菜のお話です。「野沢菜」は、長野県で昔から、栽培されている葉物野菜です。長野は、冬になるとたくさん雪が降るため、この野菜を塩漬けにして、野菜が少ない冬を乗り切るための常備野菜として漬物にします。今日は、野沢菜と焼き豚をごま油で炒めたものを、ごはんに入れて混ぜ合わせました。											
		主菜	コーンシュマイ												
		汁物	わかめスープ												
		副菜	のり酢和え												
		飲み物	牛乳												
	26金	主食	ご飯	今日は、川東小学校運動会応援メニューです。明日は、東風っ子運動会、白組も赤組もみんなかつ！にちなんで、「チキンみそカツ！」です。チキンパワーでみんながんばってほしいですね。											
		主菜	チキンみそカツ												
		汁物	かきたまみそ汁												
		副菜	パインサラダ												
		飲み物	牛乳												
29月				定期テスト① / 給食なし											
定期テスト②	30火	主食	麦ご飯	今日は「ハヤシライス」です。ハヤシライスという名前の由来を知っていますか？はやしさんという人が作ったのが始まりという説があります。牛肉の切れ端とあまった野菜をデミグラスソースで煮込み、従業員用の食事として作ったものを、お店で提供されたのがはじまりとされています。今日は、はやしさんではない、給食用ハヤシライスを味わってください！											
		主菜	ハヤシライス												
		副菜	ヨーグルトあえ												
	31水	副菜	牛乳	毎日なにげなく食べている豚肉ですが、豚は何をどれくらい食べているか知っていますか？豚はとうもろこしや麦などを食べて大きくなります。私たちが豚肉を1キロ食べるためには、豚がとうもろこしを7キロ食べる必要があります。豚肉は日本で育てられていても、豚のえさは外国で作った輸入のものが多いです。見えないところで世界とつながっているのですね。											
		主食	ご飯												
		主菜	春巻き												
		汁物	ワンタンスープ												
		副菜	ラーメンサラダ												
飲み物	牛乳														