

5月給食たより



五泉市立川東中学校

今月のめあて 手洗いや身じたくを正しくしよう

給食の準備を安全で衛生的に行うためには、クラス全員の協力が必要です。ひとりひとりが手洗いや身じたくをしっかりと行い、みんなが気持ちよく食べられるようにしましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



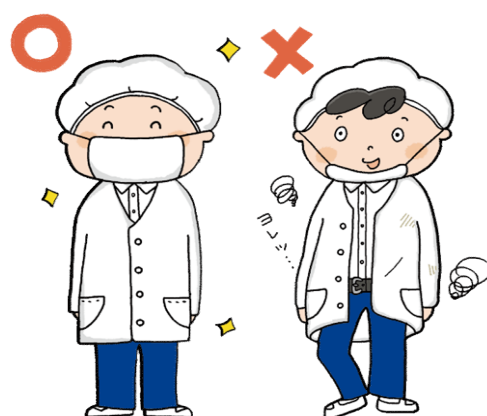
こんなこと
ありませんか？

皮ふや髪の毛には細菌などがついています。手洗いは髪の毛や服にさわらず、キレイなハンカチでふきましょう。

清潔な身じたくで

準備をしよう！

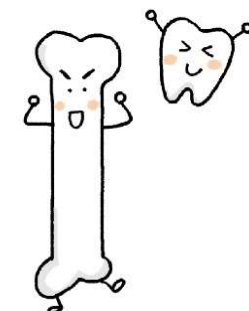
清潔な身じたくをする理由は、見た目の問題だけでなく、衛生的に給食を配るためにとっても重要だからです。正しく身につけましょう。エプロンや三角巾は、週末に家庭へ持ち帰り、洗濯をして学校へ持ってきてください。



成長期に大切なカルシウム！



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



五泉市統一献立にご注目ください！



五泉市の学校給食では、毎月19日の食育の日に合わせて「食育の日統一献立」～五泉の五ツ星給食～を実施します。

五泉市で収穫される新鮮な食材や旬の食材を使った季節感のある料理を提供します。毎月レシピを1品紹介しますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

【車麴と春野菜の煮物】

材 料（約4人分）

- ・車麴 20g ⇒ 水でもどしてひと口大
- ・干しいたけ 2g ⇒ 水でもどしてひと口大
- ・にんじん 50g ⇒ いちょう切り
- ・たけのこ水煮 50g ⇒ いちょう切り
- ・つきこんにゃく 40g ⇒ 洗う
- ・鶏もも肉 80g ⇒ ひと口大
- ・じゃがいも 120g ⇒ ひと口大
- ・ふき(水煮) 40g ⇒ 3cmカット

作り方

- ① かつおだしに、干しいたけ、にんじん、たけのこ、つきこんにゃくを入れて煮る。
- ② 沸騰したら、車麴、鶏肉、じゃがいも、ふき、がんもどき、調味料を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 最後にさやいんげんを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

味がしみた車麴は、ほっとする味だね！

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。



- | | |
|---------|-------------------|
| ・がんもどき | 50g ⇒ 油抜きする |
| ・さやいんげん | 20g ⇒ 下茹でして2cmカット |
| ・かつおだし | 500ml |
| ・さとう | 小さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |

給食＆朝ごはんレシピを掲載中！
ぜひ下のQRコードをご活用ください☆



にこサポ

五泉市
公式LINE

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。

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小豆・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1 木	主食	ご飯 / ふりかけ								726 kcal
	主菜	厚焼き卵	卵 	昆布 海苔		抹茶		米 でん粉 砂糖	油	30.3 g
	汁物	豚キャベ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		砂糖 でん粉	油	19.4 g
	副菜	ちくわサラダ 	ちくわ ツナ		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油		2.8 g
	飲み物	牛乳		牛乳						
2 金	主食	ご飯						米		807 kcal
	主菜	おさかなゲット	あじ 大豆粉					パン粉 水あめ 小麦粉 でん粉	油	29.2 g
	汁物	鮭ボールのすまし汁	鮭 たらすり身 油揚げ かまぼこ			えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ		でん粉 米粉	油	26.1 g
	副菜	じゃがいものきんぴら	さつま揚げ		にんじん ビーマン	こんにゃく	じゃがいも	ごま油		1.7 g
	飲み物	牛乳		牛乳						
その他	こどもの日デザート 	豆乳	寒天				砂糖 水あめ でん粉			
5月 		こどもの日 								
6火		振替休日 								
7 水	主食	ご飯						米		754 kcal
	主菜	和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉			大根		砂糖 でん粉	油	31.1 g
	汁物	かきたまみそ汁	卵 厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも			14.3 g
	副菜	切り昆布煮	大豆 ちくわ	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま油		2.8 g
	飲み物	飲むヨーグルト(いちご)		乳酸菌飲料		いちご果汁	砂糖			
8 木	主食	筍ご飯 	油揚げ		にんじん	筍		米 砂糖		820 kcal
	主菜	かつおフライ	かつお					小麦粉 パン粉	油	32.8 g
	汁物	春キャベ汁 	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ				29.1 g
	副菜	菜の花のごま和え			菜の花 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま		2.5 g
	飲み物	牛乳		牛乳						
9 金	主食	麦ご飯						米 大麦		801 kcal
	主菜	ポークカレー 	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー		油	27.0 g
	副菜	豆まめサラダ	大豆 鶏肉		にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖			23.2 g
	飲み物	牛乳		牛乳						2.3 g
12 月	主食	麦ご飯						米 大麦		767 kcal
	主菜	きんぴら丼の具 	豚肉		にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油		32.6 g
	汁物	チンゲン菜のスープ	ベーコン かまぼこ 豆腐 卵		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しめじ 長ねぎ		オリーブ油 ごま油		21.2 g
	副菜	即席漬け		昆布		きゅうり かぶ		ごま		2.3 g
	飲み物	牛乳		牛乳						
13 火	主菜	ツナカレーピラフ	豆乳クリーム ツナ		にんじん ビーマン	玉ねぎ とうもろこし		米	油 カレー粉	846 kcal
	主菜	ラビオリスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ		ラビオリ		28.2 g
	副菜	れんこんポテトチップス				れんこん	じゃがいも		油	32.3 g
	飲み物	牛乳		牛乳						3.4 g
	その他	チーズ		チーズ						
14 水	主食	ご飯						米		776 kcal
	主菜	アスパラポークソテー	豚肉 みそ		アスパラガス	玉ねぎ りんご		砂糖 でん粉	油	30.1 g
	汁物	若竹汁	厚揚げ	わかめ	にんじん	筍 えのきたけ 長ねぎ				24.6 g
	副菜	ホワイトサラダ	かまぼこ			切干大根 もやし きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		2.3 g
	飲み物	牛乳								
15 木	主食	わかめご飯		わかめ				米		761 kcal
	主菜	アジ唐揚げ	アジ			しょうが		でん粉	油	33.3 g
	汁物	大根と打ち豆のみそ汁	打ち豆 油揚げ みそ			大根 えのきたけ 長ねぎ				20.5 g
	副菜	スプリングサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし			オリーブ油	3.3 g
	飲み物	牛乳		牛乳						
16 金	主食	ご飯						米		817 kcal
	主菜	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ビーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油 でん粉 ごま油		31.0 g
	汁物	いも団子みそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	しめじ 大根 長ねぎ	砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 でん粉		26.3 g
	副菜	花野菜のアーモンド和え			ブロッコリー	カリフラワー		アーモンド ごま油		2.2 g
	飲み物	牛乳		牛乳						

◆今月の地産産物

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
食育の日	19月	主食	ご飯						米			789 kcal		
		主菜	メンチカツ	鶏肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	砂糖 でん粉 米粉	油		29.0 g			
		汁物	車麩と春野菜の煮物	鶏肉 がんもどき		にんじん さやいんげん	筍 こんにゃく ふき しいたけ	糖 じゃがいも 砂糖			24.6 g			
		副菜	春キャベツの風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油 ごま		2.2 g			
		飲み物	牛乳		牛乳									
20火		主食	ご飯						米			781 kcal		
		主菜	鯖照焼きカレー味	鯖								32.8 g		
		汁物	さつまいもの呉汁	豚肉 みそ 厚揚げ 大豆		にんじん	大根 しめじ 長ねぎ	さつまいも			22.4 g			
		副菜	ごま和え	豚肉 大根 もやし とうもろこし		にんじん 小松菜		砂糖	ごま		1.9 g			
		飲み物	牛乳		牛乳									
21水		主食	ご飯						米			789 kcal		
		主菜	ひじきしゅうまい	豚肉 ひじき 鶏肉			玉ねぎ キャベツ ししいたけ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉			30.0 g			
		汁物	ごま味噌ワンドラスープ	豚肉 なるこ みそ		にんじん	もやし 長ねぎ	ワンドン	ごま		21.2 g			
		副菜	チャップチェ	豚肉		にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	春雨 砂糖	油 ごま油 ごま		2.3 g			
		飲み物	牛乳		牛乳									
22木		主食	ご飯						米			812 kcal		
		主菜	親子煮	鶏肉 卵		にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ 枝豆	じゃがいも 砂糖			32.9 g			
		副菜	カリカリ大豆	大豆	青海苔			でん粉	油		25.9 g			
		副菜	枝豆とブロッコリーのサラダ	チーズ		ブロッコリー にんじん	きゅうり 枝豆 とうもろこし	砂糖	油		1.7 g			
		飲み物	牛乳		牛乳									
運動会 小学校 支援校 献立	23金	主食	ご飯 / 味付海苔		海苔				米			747 kcal		
		主菜	タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油		31.1 g			
		汁物	かぶのスープ	ベーコン 大豆		にんじん	かぶ 玉ねぎ キャベツ セロリ		オリーブ油		22.8 g			
		副菜	パインサラダ				パイン キャベツ きゅうり	砂糖	油		2.5 g			
		飲み物	牛乳		牛乳									
26月		定期テスト 給食なし												
27火		主食	カレー味ご飯						米			855 kcal		
		汁物	クリームソース	豆乳クリーム 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも ホウイトルフ	オリーブ油		24.2 g			
		副菜	だいこんサラダ	ツナ		にんじん	大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油		18.7 g			
		飲み物	野菜ジュース(アップル&キャロット)			にんじん	りんご	砂糖			1.8 g			
		その他	りんごヨーグルト				ヨーグルト	りんご						
28水		主食	ご飯						米			755 kcal		
		主菜	きのこ信田煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	しいたけ 玉ねぎ こんにゃく しめじ	でん粉 パン粉	砂糖		29.2 g			
		汁物	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく				26.0 g			
		副菜	小松菜のごまネーズ和え	ツナ	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ゴマエッグマヨネーズ		2.2 g			
		飲み物	牛乳		牛乳									
29木		主食	ご飯						米			787 kcal		
		主菜	鯖のごま揚げ	鯖					油 ごま		29.3 g			
		汁物	沢煮焼	豚肉 かまぼこ		にんじん	ごぼう えのきたけ 長ねぎ 筍	春雨			27.5 g			
		副菜	梅おかか和え	梅り節		にんじん	梅 もやし きゅうり	砂糖			2.0 g			
		飲み物	牛乳		牛乳									
30金		主食	ご飯						米			833 kcal		
		主菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		31.5 g			
		副菜	きりざい	納豆	チーズ	にんじん 小松菜	たくあん		ごま		21.6 g			
		飲み物	牛乳		牛乳						1.7 g			
		その他	冷凍みかん				みかん							



中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	26.9~41.5g	18.4~27.6g	2.3g