平成27年度　岩江幼稚園・岩江小学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

5月 よていこんだて No.1

月	火	水	木	金

5月の給食のめあて　～食事のマナーを身につけよう～

食事のマナーを守るということには、様々な人々への思いやりの気持ちが含まれています。となりや向かい側で食べている人、食事の後、教室のお掃除をする人、食器を洗ってくれる調理員さん。様々な人が気持ちよく食事やお掃除ができるよう、思いやりの心で食べましょう。

右の絵の中に、あなたがついついやってしまっていたことはありませんか？

これからは、様々な人への思いやりの気持ちでマナーに気をつけていただきましょう。

1日　端午の節句献立

かしわもち　からあげ　おひたし　たけのこごはん　すましじる　きのこ

食品の赤	油あげ 削りぶし とり肉 なると とうふ 牛乳
食品の緑	たけのこ にんじん こまつな もやし 水菜　にんにく しょうが さやえんどう
食品の黄色	こめ かたくりこ 油 柏もち

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137　**ND**

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	501	651
たんぱく質(g)	22.7	30.5
脂質(g)	13.4	19.7
塩分(g)	2.7	3.4

4日　みどりの日

5日　こどもの日

端午の節句と「柏もち」

端午の節句には、「柏もち」や「ちまき」が食べられます。ちまきを食べるのは中国から伝わったものですが、柏もちを食べるのは日本独特のものだそうです。

柏もちを包む柏の葉は、新芽が出てこない限り古い葉が落ちないといわれ、そのことから「子どもが生まれるまで親は亡くならない」、つまり「家系が絶えない」「子孫繁栄」と縁起をかついで端午の節句に食べるようになりました。また柏は、昔から神聖な木とされ、神社などへのお参りで行う「柏手(かしわで)を打つ」という言葉もそこから生まれたそうです。

6日　振替休日

配膳図

下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

休みの学校給食が

お家で取りたい食品

7日　今月のめあてを確認しよう

ごまあえ　さかなのたつたあげ　ごはん　とんじる　豆製品

食品の赤	すずき ぶた肉 とうふ みそ 牛乳
食品の緑	しょうが ほうれん草 にんじん もやし だいこん たまねぎ ごぼう
食品の黄色	こめ さとう かたくりこ 油 ごま じゃがいも こんにゃく

8日　中華料理を味わおう

パオズ　ホイコーロー　ごはん　ちゅうかふうコーンスープ　小魚

食品の赤	牛乳 ぶた肉 わかめ
食品の緑	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが クリームコーン
食品の黄色	こめ　かたくりこ 油 さとう

赤の食品～血や肉や骨になる～	
緑の食品～体の調子を整える～	
黄色の食品～熱や力になる～	

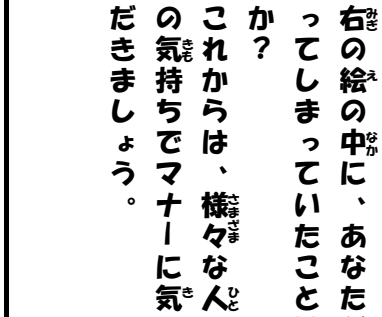
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137　**ND**

基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	419	603
たんぱく質(g)	16.5	23.6
脂質(g)	12.2	18.3
塩分(g)	1.7	2.2

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	436	610
たんぱく質(g)	17.1	23.5
脂質(g)	13.3	19.1
塩分(g)	1.7	2.2

11日　よくかんで食べよう



きりぼしだいこんのいためもの　とうふハンバーグ　ごはん　けんちんじる　緑黄色野菜

食品の赤	とり肉 さつまあげ とうふ みそ 牛乳 ぶた肉　たまご
食品の緑	切干大根 にんじん こまつな だいこん たまねぎ ごぼう
食品の黄色	こめ さとう かたくりこ 油 さといも こんにゃく

12日　山菜を味わおう

あまくさばんかん　てづくりかきあげ　さんさいうどんじる　海藻

食品の赤	とり肉 ちくわ 牛乳
食品の緑	ぜんまい わらび ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ あまくさばんかん
食品の黄色	めん さつまいも こむぎこ かたくりこ 油

13日　朝食モデル献立

だいこんサラダ　とりにくのガーリックみそやき　ごはん　どさんこじる　とうふ

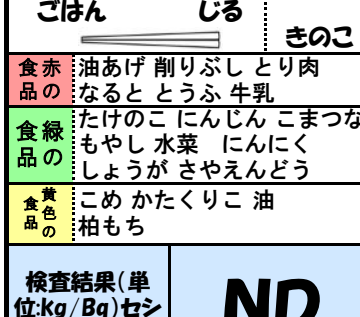
食品の赤	みそ さつまあげ とり肉 ぶた肉 みそ 牛乳
食品の緑	にんにく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし とうもろこし　だいこん
食品の黄色	こめ さとう 油

14日　初鰹を味わおう

ひじきにかつおのみそがらめ　ごはん　じゃがいものみそしる　淡色野菜

食品の赤	カツオ みそ ひじき だいず とり肉 みそ 牛乳
食品の緑	しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれん草
食品の黄色	こめ かたくりこ 油 さとう ごま じゃがいも

15日　運動と食事の関係について学ぼう



オレンジゼリー　チャプチェ　キムチチャーハン　かんこくふうぞうに　緑黄色野菜

食品の赤	ぶた肉 牛乳 牛肉 とり肉 とうふ
食品の緑	ねぎ にんじん キムチ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ほうれん草 はくさい
食品の黄色	こめ ゼリー 油 トック 春雨

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137　**ND**

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	473	673
たんぱく質(g)	20.7	28.9
脂質(g)	14.2	20.9
塩分(g)	1.9	2.5

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	467	653
たんぱく質(g)	19.1	27.1
脂質(g)	11.7	17.6
塩分(g)	2.2	2.9

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	447	638
たんぱく質(g)	19.4	27.3
脂質(g)	13.2	19.5
塩分(g)	1.9	2.5

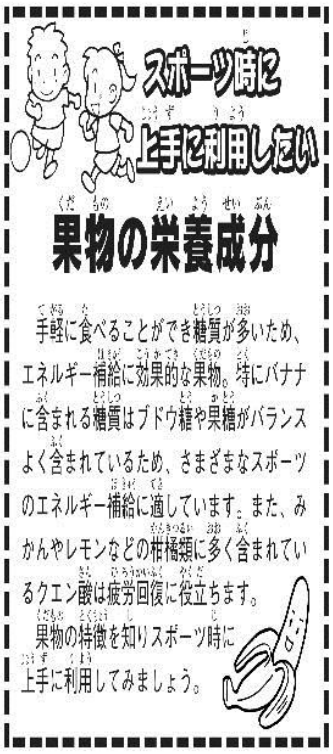
栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	472	671
たんぱく質(g)	23.6	32.5
脂質(g)	12.9	19.2
塩分(g)	1.7	2.2

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	468	629
たんぱく質(g)	13.1	18.8
脂質(g)	12.5	18.6
塩分(g)	2.5	3.2

平成27年度　岩江幼稚園・岩江小学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

5月 よていこんだて No.2

月	火	水	木	金
18日 繰替休業日	19日 姿勢に気をつけて食べよう	20日 よくかんで食べよう	21日 はしの日	22日 グリンピースを味わおう
	わかめサラダ ソーセージサンドパン コンソメスープ 魚	いりどり てづくりふりかけ ごはん あぶらあげのみそしる 果物	幼稚園給食なし なっとう こまつなのいそかあえ ごはん しんじゃがそぼろに 小魚	ごもくきんぴらさけのりきゅうあげ グリンピースごはん かきたまじる 淡色野菜
食品の赤色	ウインナー まぐろ缶 牛乳 わかめ	とり肉 こんぶ　かつお節 油あげ みそ にぼしこ 牛乳	とり肉 なまあげ さつま揚げ なっとう のり　牛乳	さけ さつまあげ たまご とり肉 牛乳
食品の緑色	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	ごぼう にんじん れんこん さやえんどう いたけ キャベツ にんじん こまつな	にんじん たまねぎ いんげん こまつな にんじん もやし	グリンピース ごぼう にんじん たけのこ いんげん こまつな
食品の黄色	パン さとう　マカロニ	こめ じゃがいも 角切りこんに 三温糖 米ぬか油 ごま	こめ じゃがいも 油 かたくりこ　さとう	こめ おおむぎ かたくりこ さとう 油 こんにゃく

スポーツ時に上手に利用したい

果物の栄養成分

手軽に食べることができ糖質が多いため、エネルギー補給に効果的な果物。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれているため、さまざまなスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。
果物の特徴を知りスポーツ時に上手に利用してみましょう。

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム134・137	ND

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	456	629	エネルギー(kcal)	418	602	エネルギー(kcal)	－	655	エネルギー(kcal)	467	659
たんぱく質(g)	17.5	24.3	たんぱく質(g)	17.4	24.8	たんぱく質(g)	－	28.7	たんぱく質(g)	19.8	28.3
脂質(g)	18.7	24.1	脂質(g)	11.5	17.4	脂質(g)	－	19.2	脂質(g)	12.8	19.1
塩分(g)	3.3	4.2	塩分(g)	1.8	2.3	塩分(g)	－	2.1	塩分(g)	2.1	2.7

月	火	水	木	金
25日 よくかんで食べよう	26日 旬の食材を味わおう	27日 日本型食生活を学ぼう	28日 沖縄県の郷土料理を味わおう	29日 きれいに食べよう
ヨーグルト こまつなのナムル にくどん 海藻	むしパン スナップえんどう タンメン 果物	ふきのあぶらいためあじフライ 2年生のみ給食なし ＊お弁当 なめしごはん ぐだくさんじる 海藻	パインゼリー やさいイリチー ジューシーごはん アーサじる 緑黄色野菜	フルーツポンチ まめサラダ チキンカレー 小魚
食品の赤色	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	ぶた肉 牛乳	あじ さつまあげ 油あげ とり肉 とうふ みそ 牛乳	ぶた肉 昆布 なまあげ あおさ さつま揚げ とうふ 牛乳	とり肉 牛乳 だいず ハム 牛乳
食品の緑色	たまねぎ しいたけ しょうが こまつな もやし	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 ねぎ スナップえんどう	ふき にんじん いんげん だいこん たまねぎ ごぼう	にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 メロン
食品の黄色	こめ 油 こんにゃく ごま　さとう	中華めん 油 蒸しパンミックス チョコチップ　さとう	こめ こんにゃく 油 さとう じゃがいも	こめ ラード さとう	こめ おおむぎ じゃがいも 油 ゼリー

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム134・137	ND

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	469	644	エネルギー(kcal)	511	664	エネルギー(kcal)	480	655	エネルギー(kcal)	486	644	エネルギー(kcal)	507	712
たんぱく質(g)	18.6	25.5	たんぱく質(g)	18.8	25.1	たんぱく質(g)	22.9	29.7	たんぱく質(g)	17.1	23.7	たんぱく質(g)	15.6	22.5
脂質(g)	15.1	21.1	脂質(g)	11.2	16.8	脂質(g)	13.1	18.8	脂質(g)	14.7	21.3	脂質(g)	12.6	18.7
塩分(g)	1.3	1.7	塩分(g)	2.1	2.6	塩分(g)	2.4	2.9	塩分(g)	2.2	2.8	塩分(g)	1.8	2.4

今日の給食のめあて

配膳図

下線の献立は、**カミカミ献立**です。よくかんでよく味わって食べましょう。

給食が休みの学校

お家で取りたい食品

赤の食品～血や肉や骨になる～

緑の食品～体の調子を整える～

黄色の食品～熱や力になる～

栄養士からのメッセージ

基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

作ってみませんか

給食のメニュー ～新じゃがそぼろ煮～

＜材料＞　5～6人分

とりひき肉……１２０ｇ
じゃがいも……４５０ｇ（中4個程度）
にんじん……１００ｇ
たまねぎ……２００ｇ
さつまあげ……７０ｇ
（１～２枚）
厚揚げ……１５０ｇ

油……小さじ1
砂糖……小さじ2
しょうゆ……大さじ2弱
酒……大さじ1
水……２カップ
かたくり粉……小さじ2

＜作り方＞

① じゃがいもは、２㎝厚さのいちょう　切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切りにする。
② さつまあげは短冊切り、厚揚げは角切りにする。
③ なべに油を熱し、ひき肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
④ 水とじゃがいもを加えて煮る。
⑤ じゃがいもが八分通り煮えたら調味し、さつまあげと厚揚げを加えて煮る。
⑥ 味を整え、水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。