平成26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、様々な人々への思いやりの気持ちでマナーに気をつけて食べましょう。

1日 今月のめあてを確認しよう

ヨーグルト　ビビンバのぐ　ごはん　わかめスープ　きのこ

食品の赤	牛肉 ぶた肉 とうふ わかめ 牛乳 ヨーグルト
食品の緑	しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく ねぎ たまねぎ
食品の黄色	こめ ごま油 ごま さとう

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	452	655
たんぱく質(g)	19.9	28.4
脂質(g)	12.8	19.3
塩分(g)	2.1	2.6

2日 端午の節句献立

かしわもち　からあげごまあえ　たけのこごはん　すましじる　魚

食品の赤	あぶらあげ とり肉 なると とうふ 牛乳
食品の緑	たけのこ にんじん もやし さやえんどう にんにく しょうが ほうれんそう もやし 水菜
食品の黄色	こめ かたくりこ ごま 油 三温糖 柏もち

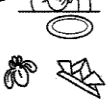
栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	508	660
たんぱく質(g)	22.5	30.2
脂質(g)	13.9	20.2
塩分(g)	2.6	3.4

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：給食がない

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～	

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

7日 朝食モデル献立

ごちくきんぴら　さばのカレーあげ　ごはん　しんたまねぎのみそしる　海藻

食品の赤	さつまあげ なまあげ みそ 牛乳 さば
食品の緑	ごぼう にんじん たけのこ いんげん たまねぎ キャベツ にんじん
食品の黄色	こめ ごま油 つきこんにゃく さとう ごま かたくりこ

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	461	655
たんぱく質(g)	19.5	27.3
脂質(g)	16.4	23.4
塩分(g)	1.8	2.3

8日 にらの栄養を知ろう

わかめサラダ　ヘルシーミートローフ　むぎごはん　にらたまじる　豆製品

食品の赤	ぶた肉 とり肉 たまご わかめ まぐろ缶 牛乳 チーズ
食品の緑	たまねぎ だいこん キャベツ にら にんじん しいたけ いんげん とうもろこし
食品の黄色	こめ おおむぎ パン粉 さとう かたくりこ

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	422	614
たんぱく質(g)	19.9	28.1
脂質(g)	14.3	20.9
塩分(g)	2.1	2.6

9日 よくかんで食べよう

こざかなほりほり　キムチチャーハン　ちゅうかふうコーンスープ　緑黄色野菜

食品の赤	にぼし だいず ぶた肉 たまご わかめ 牛乳
食品の緑	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ ねぎ とうもろこし
食品の黄色	こめ ごま油 さつまいも かたくりこ ごま さとう

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	449	612
たんぱく質(g)	17.1	23.9
脂質(g)	13.1	19.2
塩分(g)	2.6	3.3

12日 あさりの栄養を知ろう

ひじきサラダ　にんじんごはん　クラムチャウダー　とうふ

食品の赤	かいそうミックス まぐろ缶 ベーコン あさり 牛乳
食品の緑	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ
食品の黄色	こめ ごま さとう じゃがいも こむぎこ 油

13日 果物を味わおう

2年生給食なし

ひゅうがなつ　きつねうどん　ごぼうサラダ　海藻

食品の赤	あぶらあげ とり肉 牛乳
食品の緑	にんじん しいたけ ごぼう キャベツ こまつな ねぎ きゅうり ひゅうがなつ
食品の黄色	ソフトめん さとう ごま マヨネーズ

14日 運動と食事の関係について学ぼう

じゃがいものいためものさけのごまみそやき　ごはん　すいとんじる　きのこ

食品の赤	鮭切身 みそ さつまあげ ぶた肉 あぶらあげ にぼしこ 牛乳
食品の緑	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ だいこん
食品の黄色	こめ ごま さとう じゃがいも 油 こむぎこ

15日 はしの日

なっとう　こまつなのいそかあえ　むぎごはん　カレーにくじゃが　果物

食品の赤	なっとう ぶた肉 のり 牛乳
食品の緑	こまつな にんじん もやし たまねぎ いんげん
食品の黄色	こめ おおむぎ じゃがいも 糸こんにゃく 油 あぶら

16日 手作りを味わおう

ひじきのにものてづくり　チキンみそかつ　ごはん　わかめのみそしる　緑黄色野菜

食品の赤	とり肉 たまご みそ いりこ 牛乳 干ひじき だいず まぐろ缶 あぶらあげ わかめ
食品の緑	にんじん だいこん
食品の黄色	こめ 油 パン粉 小麦粉 さとう

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	427	615
たんぱく質(g)	12.6	18.8
脂質(g)	13.1	19.7
塩分(g)	2.2	2.8

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	461	646
たんぱく質(g)	21.1	29.4
脂質(g)	14.4	21.1
塩分(g)	2.7	3.5

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	455	651
たんぱく質(g)	19.4	27.9
脂質(g)	9.7	15.3
塩分(g)	1.8	2.4

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	423	620
たんぱく質(g)	17.9	26.1
脂質(g)	13.1	19.5
塩分(g)	1.1	1.3

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	468	664
たんぱく質(g)	20.4	28.5
脂質(g)	14.7	21.4
塩分(g)	2.4	3.1

平成26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
19日 チーズの栄養を知ろう	20日 姿勢に気をつけて食べよう	21日 交互食べをしよう	22日 よくかんで食べよう	23日 食べ残しゼロを目指そう
チーズ げんきサラダ シーチキン ごはん コーンエッグスープ 豆製品	マカロニサラダ ハムチーズトースト わふうミネストロー 魚	きりぼしだいこんのいためものかつおのみそがらめ むぎごはん とんじる 果物	アップルシャーベット にくどん キムチづけ いも類	幼稚園給食なし だいこんのナムルパオズ ごはん マーボーどうふ 海藻
食品の赤：まぐろ缶 ハム こんぶ いわし かつお節 たまご 牛乳	食品の赤：ハム チーズとり肉 牛乳	食品の赤：カツオ みそ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	食品の赤：ぶた肉 牛乳	食品の赤：とうふ ぶた肉 みそ パオズ 牛乳
食品の緑：しょうが とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう	食品の緑：きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん こまつな	食品の緑：しょうが にんじん こまつな だいこん ねぎ ごぼう	食品の緑：たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ だいこん りんご	食品の緑：ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく こまつな だいこん
食品の黄色：こめ さとう ごま 油 かたくりこ	食品の黄色：パン ペンネマカロニ さつまいも	食品の黄色：こめ かたくりこ 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく おおむぎ	食品の黄色：こめ 油 糸こんにゃく さとう	食品の黄色：こめ かたくりこ さとう 油 ごま
検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134・137：ND				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)	424	599
たんぱく質(g)	16.8	23.5
脂質(g)	14.9	21.1
塩分(g)	2.4	3.1

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	424	622
たんぱく質(g)	19.3	27.9
脂質(g)	14.6	21.8
塩分(g)	2.5	3.4

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	455	657
たんぱく質(g)	22.7	31.7
脂質(g)	11.8	17.8
塩分(g)	1.7	2.2

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	433	612
たんぱく質(g)	15.1	21.8
脂質(g)	13.7	20.1
塩分(g)	1.3	1.7

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	–	641
たんぱく質(g)	–	27.2
脂質(g)	–	21.7
塩分(g)	–	2.1

26日 繰替休業日	27日 はしの日	28日 日本型食生活を学ぼう	29日 アーモンドの栄養を知ろう	30日 パイナップルを味わおう
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。	チーズむしパン ジャージャーめん きゅうりのピリからあえ 果物	キャベツのおかかあえ ししゃもあまから なめしごはん けんちんじる 海藻	アーモンドとっと おやこどん ポテトサラダ 緑黄色野菜	パイナップル ビーフカレー キャベツのホットサラダ 小魚
	食品の赤：ぶた肉 みそ 牛乳 チーズ	食品の赤：ししゃも ちくわ かつお節 とうふ みそ 牛乳	食品の赤：たまご とり肉 ハム いわし 牛乳	食品の赤：牛肉 牛乳 ベーコン
	食品の緑：たけのこ にんじん しいたけ ねぎ しょうが きゅうり かぶ	食品の緑：菜めし ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう	食品の緑：たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし	食品の緑：たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし キャベツ パセリ
	食品の黄色：中華めん 油 さとう ごま こむぎこ	食品の黄色：こめ さとう さといも こんにゃく 油	食品の黄色：こめ さとう 油 アーモンド	食品の黄色：こめ じゃがいも 油
	検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134・137：ND			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)	522	700
たんぱく質(g)	21.3	29.1
脂質(g)	15.1	21.7
塩分(g)	2.3	3.1

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	417	641
たんぱく質(g)	16.2	25.8
脂質(g)	12.1	20.1
塩分(g)	2.2	3.1

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	485	656
たんぱく質(g)	19.7	26.8
脂質(g)	14.5	20.6
塩分(g)	1.9	2.5

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	465	655
たんぱく質(g)	14.7	19.1
脂質(g)	12.9	21.3
塩分(g)	2.1	2.6

今日の給食のめあて

配膳図

給食が休みの学校

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。

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 ～手作りふりかけ～

＜材料＞　5～6人分

ちりめんじゃこ……５０ｇ

塩昆布……１５ｇ

かつお節……５ｇ（１～２袋）

青のり……３ｇ

白いりごま……２０ｇ（大さじ２）

＜作り方＞

① 塩昆布は、５㎜程度の長さに切る。

② フライパンにちりめんじゃこを入れて乾煎りする。

③ カラカラになったら、塩昆布、ごま、かつお節を加えて火を止める。

④ 青のりを加えて混ぜればできあがり。