

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

苦手が変わる！？旬のチカラ

今は苦手な食べ物も、旬の時期に食べると「あれ？おいしい」と感じる場合があります。旬の食材は、味や香りが豊かになります。みなさんの味覚は日々成長しており、経験を重ねることで感じ方も変わっていきます。一度苦手だったからといって食べないままにするのではなく、季節を変えてもう一度チャレンジしてみましょう。また、調理方法を変えることで、食べやすくなることもあります。ゆでる、焼く、和えるなど、さまざまな形で味わうことで、その食材の新しいおいしさに気づくことができます。おうちでも学校でも、無理のない範囲で一口ずつチャレンジをして、食の経験を広げていきましょう。

食材の旬の時期がわからない時は調べてみましょう！

5月 旬の食べ物

- 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、サラダスプーン、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。

※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に記載しています。
- 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。

4・5月分(2ヵ月分)の給食費の口座振替日は6月1日(月)です。

※残高不足にご注意下さい

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年	604	2.3	19.8
中学年	649	2.5	20.5
高学年	688	2.7	21.2
中学生	756	3.0	22.8

イベント食「子どもの日」

献立名	材料名	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
7 麦入りごはん	小麦、大豆、豚肉	653	2.1	19.2
8 ごはん	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	653	2.1	19.2
9 鶏	鶏肉、人参、玉葱、長ねぎ	596	2.3	19.8
10 春雨サラダ	春雨、人参、玉葱、長ねぎ	596	2.3	19.8
11 日向夏ゼリー	日向夏果汁	596	2.3	19.8

11	ごはん	おおかき	大滝産きのこ汁
12	ごはん	黄金豚の甘辛焼き	ほうれん草と人参の彩り和え

11	イベント食「地産地消の日」	大滝産きのこミックス	豚肉、豚丼のたれ【小麦、大豆】
12	イベント食「子どもの日」	人参、ほうれん草、もやし	和風玉葱ドレッシング

12	麦入りごはん	チキンカレー	フルーツゼリー
13	茹でラーメン	長崎ちゃんぽん	揚げポークしゅうまい2コ

13	茹でラーメン	長崎ちゃんぽん	揚げポークしゅうまい2コ
14	スライスパン	ミネストローネ	照り焼きハンバーグ

14	スライスパン	ミネストローネ	照り焼きハンバーグ
15	ごはん	じゃがいもとたまねぎの味噌汁	発芽玄米つくね

18	ごはん	鑄物汁	かまかつ
19	ごはん	麦入りごはん	わかめスープ

18	イベント食「子どもの日」	里芋、豚肉、つきこんにゃく	かまかつ
19	イベント食「子どもの日」	カットわかめ、豆腐、長ねぎ	わかめスープ

19	麦入りごはん	わかめスープ	スタミナ野菜炒め丼
20	茹でうどん	関西風うどん	さつまいももち

20	茹でうどん	関西風うどん	さつまいももち
21	プレーンパン	クリームシチュー	ほうれん草オムレツ

21	プレーンパン	クリームシチュー	ほうれん草オムレツ
22	ごはん	けんちん汁	ささみカツ

25	ごはん	豚汁	エビカツ
26	ごはん	中華コーンスープ	カレー春巻き

25	イベント食「子どもの日」	豚肉、じゃがいも、人参	豚汁
26	イベント食「子どもの日」	豚肉、じゃがいも、人参	中華コーンスープ

26	ごはん	中華コーンスープ	カレー春巻き
27	茹でラーメン	塩ラーメン	揚げ餃子2コ

27	茹でラーメン	塩ラーメン	揚げ餃子2コ
28	麦入りごはん	豆腐のすまし汁	いわしのみぞれ煮

28	麦入りごはん	豆腐のすまし汁	いわしのみぞれ煮
29	ごはん	玉葱と油揚げ味噌汁	きんぴらごぼう

15	ごはん	じゃがいもとたまねぎの味噌汁	発芽玄米つくね
16	ごはん	鶏肉、人参、玉葱	鶏肉、人参、玉葱、もやし、長ねぎ
17	ごはん	鶏肉、人参、玉葱、もやし、長ねぎ	鶏肉、人参、玉葱、もやし、長ねぎ
18	ごはん	鑄物汁	かまかつ
19	麦入りごはん	わかめスープ	わかめスープ
20	茹でうどん	関西風うどん	さつまいももち
21	プレーンパン	クリームシチュー	ほうれん草オムレツ
22	ごはん	けんちん汁	ささみカツ
23	ごはん	けんちん汁	ささみカツ
24	ごはん	けんちん汁	ささみカツ
25	ごはん	豚汁	エビカツ
26	ごはん	中華コーンスープ	カレー春巻き
27	茹でラーメン	塩ラーメン	揚げ餃子2コ
28	麦入りごはん	豆腐のすまし汁	いわしのみぞれ煮
29	ごはん	玉葱と油揚げ味噌汁	きんぴらごぼう

旬の食材について知ろう！

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

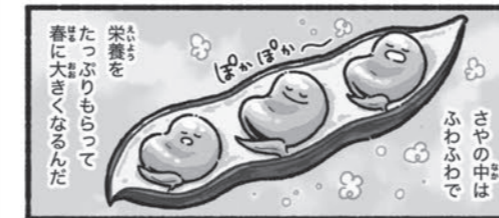
野菜は種類によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のようにいろいろな栽培法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいいました。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく、新鮮な状態で買うことができますが、旬の時期の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多くふくまれています。

線でつなごう！ 春の食べもの漢字 & 英語クイズ

春に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

苺	たまねぎ	melon
鯉	たけのこ	bonito
玉葱	じゃがいも	strawberry
筍	いちご	onion
甜瓜	メロン	potato
馬鈴薯	カツオ	bamboo shoot

はる 春に美味しいお豆



春野菜は、冬を越えて栄養を蓄えているものが多く、柔らかく甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。新じゃが、新玉葱、新キャベツなどが代表的な春野菜です！

7日(木) 子どもの日

メニュー



5月5日は、子どもの成長を祝う日。また、子どもの人格を重んじ幸福を願う日、母に感謝する日です。給食では『日向夏ゼリー』がいただきます。お楽しみに！



11日(月)は地産地消の日



「大滝産きのこ」がたっぷり入ったきのこ汁と「黄金豚」を使った甘辛焼きです！ほうれん草と人参の彩り和えに使っている「ほうれん草」も伊達産です。地元の新鮮な食材の他「お米」や「牛乳」も伊達産です。



新生活の「疲れ」が出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1ヶ月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



毎-いちご-strawberry 鯉-カマツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

こたえ