

# 5月の給食献立予定表

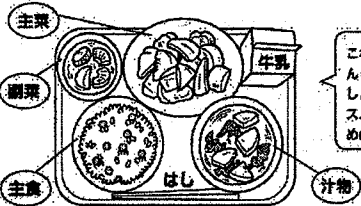
平成28年度

国見町給食センター

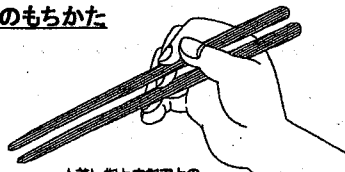
日 曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
2月	ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 ささかま じゃがいものみそ汁 かしわもち	端午の節句	ごはん じゃがいも かしわもち	油	ささかま 油揚げ	牛乳 にんじん ごまつな	たけのこ グリーンピース 大根 きゃべつ	幼478 小634 中773		
6金	麦ごはん 牛乳 福神漬 ポークカレー わふう和え		ごはん 麦 じゃがいも	油	かまぼこ ぶたにく	牛乳 脱脂粉乳 にんじん	ごまつな きゃべつ もやし たまねぎ グリンピース ふくじんづけ	467 — 795	小学校	
9月	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ ほうれんそうソテー たまごのスープ	ぎょうざ 幼・小 1こ 中 2こ	ごはん 麦 ぎょうざ	バター ごま油	ウインナー たまご	牛乳 きわかめ にんじん	ほうれんそう エリンギ たけのこ しいたけ	435 593 792		
10火	山菜うどん 牛乳 たまごやき ごまドレッシングサラダ (中)チーズ		メン	油 ごま	たまごやき 豚肉 かまぼこ しみどうふ	牛乳 (中)チーズ	にんじん もやし きゅうり ぜんまい ねぎ しいたけ	452 628 804		
11水	ゆかりごはん 牛乳 いりどうふ コーンかまぼこ きゃべつ昆布和え		ゆかりごはん	油	コーンかまぼこ とりにく とうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん きゃべつ きゅうり しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース	124 628 781	幼稚園 牛乳のみ	
12木	食パン 牛乳 りんごジャム とりにくパーベキューソースかけ ミネストローネ あまなつ柑	あまなつ柑 幼・小 1/6こ	パン じゃがいも マカロニ	油	とりにく ウインナー いんげん豆 大豆	牛乳 チーズ	にんじん りんご ねぎ きゃべつ たまねぎ セロリ あまなつ柑	449 602 —	中学校	
13金	麦ごはん 牛乳 アジいそべあげ もやしのおひたし じゃがいものみそ汁	食育week 16~20日	ごはん 麦 じゃがいも	油	アジいそべ とうふ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ	442 596 753	
16月	麦ごはん 牛乳 かつおてりやき さやえんどうみそ炒め わかたけ汁	和食 ~旬のものを 食べよう~	ごはん 麦		とうふ かつお	牛乳 わかめ	さやえんどう にんじん	たまねぎ きゃべつ たけのこ ねぎ	437 591 748	
17火	キャロットパン 牛乳 コロッケ コーンサラダ やさいスープ デザート	国見小運動会応援 ~コロッケ・デザート で応援します~	キャロットパン コロッケ	油	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	きゃべつ きゅうり コーン きゃべつ たまねぎ マッシュルーム	428 598 —	中学校
18水	麦ごはん 牛乳 ます塩焼き ふきとごぼうのきんぴら かぶのみそ汁	かみかみ	ごはん 麦 じゃがいも	油	ます ぶたにく 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ふき ごぼう かぶ	124 612 —	幼稚園 牛乳のみ 中学校
19木	コッペパン 牛乳 いちごジャム ミートボール アスパラサラダ レタススープ	お誕生おめでとう ~4・5月生まれを お祝いします~	パン マカロニ	ドレッシング	ミートボール とりにく	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	コーン きゃべつ しめじ たまねぎ レタス	445 586 814	
20金	麦ごはん 牛乳 とりそぼろ ブロッコリーサラダ おくずかけ	郷土食めぐり ~宮城県『おくずかけ』~	ごはん 麦 うーめん ふ さといも	油	とりにく 油揚げ	牛乳	さやいんげん ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし マッシュルーム ごぼう しいたけ	417 567 732	
23月	麦ごはん 牛乳 しゅうまい 青梗菜中華いため わかめスープ	しゅうまい 中 2こ	ごはん 麦 しゅうまい はるさめ	ごま油 ごま	たまご ハム	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	ねぎ たけのこ	— — 744	幼稚園 小学校
24火	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ オムレツのトマトソースかけ アスパラのクリームスープ 美生柑	美生柑 小 1/6こ 中 1/4こ	パン じゃがいも	バター	オムレツ ウインナー マーシャルビーンズ	牛乳	ピーマン トマトにんじん アスパラ	マッシュルーム たまねぎ みしょうかん	— 683 864	幼稚園
25水	麦ごはん 牛乳 のりあえ さわらのみそマヨネーズやき けんちん汁		ごはん 麦	マヨネーズ ごま油	さわら とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ	124 611 738	幼稚園
26木	黒パン 牛乳 メンチカツ グリーンサラダ とうふスープ		黒パン じゃがいも	あぶら	メンチカツ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゃべつ たまねぎ ねぎ きゅうり	— 622 836	幼稚園
27金	麦ごはん 牛乳 つぼづけ ハヤシチュー パプリカサラダ		ごはん 麦 じゃがいも	オリーブ油	ハム	牛乳	にんじんトマト 赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ セロリ グリーンピース きゃべつ きゅうり つぼづけ	— 647 812	幼稚園
30月	麦ごはん 牛乳 さけのしおやき こんにやくソテー きゃべつのみそ汁		ごはん 麦 じゃがいも	油	さけ ちくわ 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	きゃべつ たまねぎ しめじ	416 575 727	
31火	ミニパン 牛乳 ウインナー おかずパゲッティー かいそうサラダ	ウインナー 幼 1本・小 2本 中 3こ	パン スパゲッティー		ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン	478 630 811	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。 使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

## 配膳 正しい置き方をしていますか? はしのもちかた



これを参考に自分の配膳  
をチェックしてみま  
しょう。正しい配膳は  
スムーズに食事をするた  
めの第一歩です。



人差し指と中指で上の  
はしをはさみ、親指を  
支点にして動かす。  
親指と薬指でささえた  
下のはしは動かない。

## 食事マナーの基本

- ① 食べやすいこと
- ② 人に不快感を与えないこと
- ③ その国の食文化や時代などに合っている



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小611	24.9	18.3	30.8	331	3.7	3
中783	30.5	21.2	35.7	374	4.5	3.8

<p><b>楽しい給食</b></p> 	<p>2日(月) <b>端午の節句</b> 健やかな成長を祝う端午の節句。給食では、旬のたけのこを使ったたけのこはんとかしわもちでお祝いします。味わって食べましょう。</p>	<p>6日(金) <b>福神漬</b> 大根、なす、筈豆、蓮根、生薑、紫蘇の実、菊など刻んだ野菜をしょうゆ漬けにした食べ物で、七種類の材料から七福神になぞらえて福神漬と名付けられました。大正時代に客船のカレーライスに福神漬を添えた名残が今も残っているようです。</p>	<p>9日(月) <b>クイズ：おなかですくとゲーゲーなるのはどうして？</b> ①食べ物がほしい合図。 ②胃が空っぽになって動き出すから。 ③胃がけいれんするから。</p>	<p>10日(火) <b>山菜うどん</b> 春は山菜がとれる時期です。今日のうどん汁には、わらびやぜんまいなどの山菜がたぐさん入っています。旬の山菜は一晚にぐんと大きく育つのが特徴です。成長期のみなさんも山菜のように大きく育つよう願っています。</p>
<p>11日(水) <b>クイズ：豆腐の原材料は何でしょうか？</b> ①牛乳。 ②大豆。 ③米。</p>	<p>12日(木) <b>くだもの</b> 春から初夏にかけてビタミンが豊富な柑橘類が回りまわります。甘酸っぱく、みずみずしくておいしいですね。くだものは健康のためには毎日200グラム位食べるとよいでしょう。</p>	<p>13日(金) <b>アジ</b> 5~7月が旬のアジに青のりの衣をつけて『いそべあげ』にしました。アジには健康によいとされるDHAやEPAが豊富です。お家でも食べてほしい魚ですね。</p>	<p>16日(月) <b>和食</b> 日本は近海や川でたくさん魚がとれるため、和食に魚料理は欠かせません。今日は旬のかつお、わかめ、さやえんどう、たけのこを使った一汁二菜の和食給食です。おいしくいただきます。</p>	<p>17日(火) <b>運動会応援！</b> 週末は国見小の運動会です。みなさんがそれぞれ練習の成果を発揮できるよう願います。今日は人気のコロツケやデザートで応援します。</p>
<p><b>食育week...食育day(19日)をはさむ一週間。いろいろな食品を食べましょう。</b></p>				
<p>18日(水) <b>かみかみ</b> よくかむことは消化を助け吸収を促します。かみかみ給食は食物せんいが多くかみごたえのあるごぼう、ふき、さやいんげんをたっぷり使っています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>19日(木) <b>お誕生おめでとう</b> 4月5月生まれのみなさんお誕生おめでとうございます。旬のアスパラとレタをたっぷり使ったお誕生おめでとう給食です。給食を囲んで、おいしく楽しくお誕生をお祝いしましょう。</p>	<p>20日(金) <b>宮城県郷土食</b> 郷土食めぐりは宮城県の郷土食です。『おぐすかけ』はくず粉でとろみをつけたしょうゆ汁に、特産のラーめん、ふ、油揚げ、野菜を入れた料理で、おひがんで、お盆に食べます。わが国見町の郷土食について、お家の人に聞いてみましょう。</p>	<p>23日(月) <b>わかめ</b> やわらかい海藻という意味のわかめという漢字が使われていましたが若芽という漢字も使われるようになり縁起物として食べられています。カルシウムや鉄や食物せんいが多い食品です。今日はわかめスープで味わいましょう。</p>	<p>24日(火) <b>マーシャルピーンズ</b> パン給食には欠かせないジャムです。ピーンズという名前からもわかるように大豆、砂糖、ココアからできています。魅力は大豆に含まれる質のよいたんぱく質や脂肪をとることができるところです。</p>
<p>25日(水) <b>のりあえ</b> 焼きのり、青のり、のり佃煮とのりにはさまざまありますが、いずれ海藻でミネラルやビタミンが多い食品です。今日はおひたしにのりを加えた『のりあえ』です。口の中に広がるのりの風味を感じながらおいしく食べましょう。</p>	<p>26日(木) <b>メンチカツ</b> 明治時代に浅草の洋食店が販売したのが始まりで、挽肉と玉ねぎのみじん切りを混ぜて塩、こしょうで味付けしたカツです。最近では全国各地の特産品を材料としたご当地メンチカツがいろいろあるそうです。</p>	<p>27日(金) <b>ハヤシシチュー</b> ハッシュドビーフが語源、ハヤシさんが考えた料理だからなどさまざまな説があります。が、いずれも細切り肉をバターで炒めて、デミグラスソースで煮込んだ料理です。日本発祥の洋食について他にも調べてみましょう。</p>	<p>30日(月) <b>きやべつ</b> 一年中食べられる野菜ですが、4~6月に出来るものは、柔らかく、甘みがあり、春きやべつと呼ばれます。今日はたっぷりのきやべつをみそ汁にしました。おいしく食べましょう。</p>	<p>31日(火) <b>クイズ：とりすぎる と体に悪い「SOS」とは？</b> ①ステーキ・おでん・すきやき。 ②塩・油・砂糖。 ③スイカ・オレンジ・サクランボ。</p>