

はしを忘れずに!



5がつよていこんだてひょう



【今月の目標】
マナーを守って食事をしよう

※材料は主なもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

4・5月分の給食費は5月6日(金)に引き落としになります。通帳の確認をお願いします。

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和4年5月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質エネルギー 比(%) 食塩(g)	一言メモ
		あか	みどり	きいろ		
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおかいせんづけ わかめのゆずドレッシングサラダ いもだんごじる まっちゃプリン	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる	603 24.9 22.2 1.9	八十八夜 5月2日は八十八夜です。この日に摘んだお茶を飲むと縁起がいい、と言われています。八十八夜にちなんで抹茶プリンです。
6 (金)	なめし ぎゅうにゅう とりにくのねぎみそやき いそかあえ すましじる かしわもち		ひろしなな きょうな だいこんは	★こめ	616 26.2 17.9 2.5	端午の節句給食 5月5日の端午の節句は子ども達が元気に過ごせるようお願い、成長を祝う日です。今日は柏もちにしました。
9 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス あおなとウインナーのソテー フルーツヨーグルトあえ		ひろしなな きょうな だいこんは	★こめ おおむぎ	678 22.7 24.9 1.7	連休が終わり、新しい学年になって1ヶ月が過ぎました。少し疲れがでてくるころですね。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとベーコンスープ		たまねぎ	★こめ	621 24.6 29.9 2.1	キャベツは年中通して栽培されていますが、春に収穫される春キャベツは、「新キャベツ」ともよばれ、巻きがゆるく生で食べても柔らかいです。
11 (水)	きなこあげパン ぎゅうにゅう じゃこサラダ こめこのクリームシチュー りんご		りんご	★こめ	653 23.3 34.6 2.1	新たまねぎは、普段よく見かける薄茶色の皮がついたものとは異なり、やわらかくて甘みが強いのが特ちょうです。
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき きんぴらごぼう キャベツのみそしる ミニたいやき		ごぼう にんじん	★こめ	643 28.3 23.4 2	今の時季の新ごぼうは、やわらかくてよい香りが楽しめます。ごぼうは、食物繊維が多く含まれていて、お腹のそうじをします。
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ひじきとおおなのサラダ あつあげのみそいため		にんにく たまねぎ キャベツ	★こめ	680 23.4 31.1 1.9	牛乳には、骨を丈夫にするカルシウムや、体をつくるたんぱく質、健康を保つビタミンが多く含まれています。
16 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき なめたけあえ にくじゃが		しょうが	★こめ	643 31.4 24.4 2.4	今の時季にどれる新じゃがいもは、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。ビタミンCが多く含まれていて、肌を健康に保つ働きがあります。
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき スタミナなっとうあえ わかたけじる あおうめゼリー		しょうが	★こめ	601 24.7 28.6 2	たけのこは、60ほどの節からできています。成長がとて早く、1日で120cmほど伸びることもあります。
18 (水)	ナポリタン ぎゅうにゅう どうにゅうコロケ ブロッコリーとポテトのサラダ いちごカスターダルト		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	★こめ	696 21.2 40 2.5	5月も半分過ぎました。今月の目標は「マナーを守って食事をしよう」です。みんなが気持ちのよい、楽しい給食時間にしましょう。





5がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和4年5月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
19 (木)	ごはん			★こめ	644 26.4 28.6 2 ひじきは、春に収穫されますが、この時期を過ぎるとかたくなるので、多くは乾物として売られています。ミネラル、食物繊維が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	
	ひじきのもの	ひじき あぶらあげ ちくわ	にんじん	あぶら こんにやく さとう	
	いなかじる	あつあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	じゃがいも	
20 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	609 25.2 25.6 2.3 朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーを補給できます。元気に学校生活を過ごすためにも、しっかり食べて登校しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐どんぐり	ぶたにく たいず どうふ みそ はちようみそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ たら	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	
	きのごシュウマイ(低①高②)	ぶたにく	たまねぎ しいたけ しめじ	シュウマイのかわ	
	こんにやくサラダ	わかめ	★きゅうり キャベツ コーン	こんにやく ごま さとう ごまあぶら	
23 (月)	ごはん			★こめ	669 25.5 36.1 2 食器の置き方には、きまりがあります。ご飯は左手前、汁物は右手前、おかずは真ん中の奥に置きましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのオレンジソースに	さば	しょうが オレンジジュース	さとう	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
	とりだんごじる	とりつくね	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ		
24 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	665 20.3 26 1.8 印西市の特産物「パンパイヤメロン」が登場します。果肉は白く、ラグビーボールのような形です。すっきりとした甘みがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ	
	あげやさいのマリネ		かぼちゃ にんじん れんこん レモン	あぶら ごま さとう	
	パンパイヤメロン		★パンパイヤメロン		
25 (水)	テーブルロール			パン	682 25 34.3 2.6 今が旬のアスパラガスです。日光をあてて育てたグリーンアスパラガスと、日光をあてずに育てたホワイトアスパラガスがあります。
	チョコクリーム			チョコクリーム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほうれんそうグラタン	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ほうれんそう	こむぎこ	
	ブロッコリーとアスパラサラダ	ツナ	ブロッコリー アスパラガス コーン たまねぎ	さとう あぶら	
	ミネストローネ	ウインナー いんげんまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト	あぶら マカロニ さとう	
26 (木)	ごもごごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	★こめ さとう	634 27 23.9 2.4 かつおの旬は春と秋です。春は「初がつお」秋は「戻りがつお」と呼ばれています。初がつおは、脂は少ないですが、うまみはたっぷりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおフライ	かつお		パンこ あぶら こむぎこ	
	ごまあえ		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま さとう	
	じゃがいものみそしる	わかめ みそ	にんじん ねぎ こまつな	じゃがいも	
27 (金)	ごはん			★こめ	658 23.3 23.5 2.1 給食を食べ終わった後、お茶わんの中にごはんつぶが残っていないか見てみましょう。残さず食べるとうれしいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう	
	おおかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま さとう あぶら	
	とりにくごみそ	とりにく ちくわ みそ	しょうが にんじん だいこん さやいんげん	あぶら こんにやく さとう	
	レモンソーダゼリー			ゼリー	
30 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	652 24.3 26.6 2.2 ビビンバは、韓国料理の一つです。ごはんに、野菜のナムルや肉などの具をのせて、よく混ぜてから食べます。たさんの具材を使うので、栄養たっぷりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビビンバどんぐり(にくみそ)	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら	
	ビビンバどんぐり(やさいナムル)		もやし たいずもやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく なた	にんじん チンゲンサイ しいたけ キャベツ ねぎ	ぎょうざのかわ	
	プリン			プリン	
31 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	608 25.5 25 2.1 イカは、世界に450種類以上あります。ダイオウイカ、ホタルイカなどあり、今日はアカイカです。肉厚で加工してもかたくなるのが特ちょうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミルクコーヒー			ミルクコーヒー	
	いかのケチャップソースがけ	いか	しょうが	でんぶん あぶら さとう	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ ★きゅうり コーン	さとう あぶら	
かきたまじる	わかめ どうふ たまご	にんじん ねぎ こまつな	でんぶん		

- ☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。
- ☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
- ☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。
- ☆ はしは、清潔なものを毎日ご持参ください。

中学年栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	645kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.4%(24.9g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.7%(20.0g)
食塩相当量	2.0g	2.1g

新しい生活様式を踏まえた給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう</p>	<p>食事の前後に、せっけんできれいに手を洗しましょう</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう</p>
<p>マスクは「いただきます」のあいさつの後にはずしましょう</p>	<p>姿勢よく、前を向って静かに食べましょう</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう</p>

ハチハチ夜ってなあに?

ハチハチ夜とは、立春から数えて88日目のごとで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜がおりる心配がなくなるので、農家では、茶つみや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「ハチハチ」の文字を組み合わせて「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、縁起のいい日とされています。

「夏も近づくとハチハチ夜」という茶つみ歌がありますね。