

23	月	いちごゼリー 切干大根の中華サラダ ご飯 麻婆豆腐丼(真) 牛乳	麻婆豆腐丼 切干大根の中華サラダ いちごゼリー 牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	にんじん しょうが にんにく 根深ねぎ 切干大根 きゅうり 緑豆もやし きくらげ ホールコーン	米 砂糖 片栗粉 いちごゼリー サラダ油 (米油) ごま油	816	32.5	27.2	2.7	1年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
24	火	チーズ ペッパー ピクルス ツナコーン チキンと野菜の ピラフ トマトソース煮込み 牛乳	ツナコーンピラフ チキンと野菜のトマトソース煮込み ペッパーピクルス ビーチーズ 牛乳	まぐろ油漬け あさり 鶏肉 大豆 (水煮) チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレー ほろれん ぞう 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ ホールコーン しめじ にんにく きゅうり キャベツ	米 砂糖 バター サラダ油 (米油)	838	37.8	32.8	3.4	1年	○ ○ ○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○
25	水	ふりかけ 胡麻和え いかの吉野揚げ (2個) 麦入りご飯 茗竹汁 牛乳	麦入りご飯 (野菜ふりかけ) いかの吉野揚げ 胡麻和え 茗竹汁 牛乳	いか 豆腐 わかめ ごんぶ 牛乳	にんじん ごまつな ごねぎ えのきたけ 緑豆もやし たけのこ たまねぎ 野菜ふりか け	米 おおむぎ カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 米油 白ごま	733	33.4	26.8	2.9	1年	○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○
26	木	鶏の風味揚げ (2個) 豚肉とたけのこの まぜご飯 しらたきソテー 牛乳	豚肉とたけのこのまぜご飯 鶏の風味揚げ しらたきソテー 牛乳	豚肉 鶏肉 おからパウダー 豚ひき肉 あおさ 牛乳	にんじん ごまつな たけのこ しょうが たまねぎ ホールコーン	米 もち麦 砂糖 小麦粉 しらたき サラダ油 (米油) 白ごま 米油	843	36.2	37.8	2.6	1年	○ × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
27	金	鶏香あえ アジフライ(2個) ご飯 味噌汁 牛乳	ご飯 アジフライ 鶏香あえ 味噌汁 牛乳	あじ おからパウダー 赤みそ 白みそ ごんぶ 牛乳	パセリ にんじん ごまつな しょうが キャベツ 緑豆もやし えのきたけ たまねぎ	米 カルシウム強化米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	799	37.5	26.1	3.0	1年	○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
30	月	キャベツのおかか和え 豚肉のケチャップ ソースがけ ご飯 グリーン スープ 牛乳	ご飯 豚肉のケチャップソースがけ キャベツのおかか和え グリーンスープ 牛乳	豚肉 花かつお ベーコン あさり 牛乳 エバミルク	ごまつな にんじん りんごソース キャベツ ホールコーン グリーンピース たまねぎ	米 カルシウム強化米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) バター	831	35.3	31.4	2.5	1年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
31	火	ヨーグルト ちくわの港揚げ (2個) 枝豆ひじきご飯 うどん汁 牛乳	枝豆ひじきご飯 ちくわの港揚げ うどん汁 ヨーグルト 牛乳	油揚げ 竹輪 鶏肉 豆腐 削り節 ひじき あおさ ごんぶ ヨーグルト 牛乳	にんじん ごまつな 枝豆 緑豆もやし たまねぎ	米 砂糖 小麦粉 うどん ごんにやく 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油	871	39.5	25.3	3.9	1年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今月の献立メモ

- ・5月5日はこどもの日です。6日はこどもの日のお祝いで「柏餅」を提供する予定です。
- ・10日の「パエリア」はスペインの代表的な料理のひとつで、バレンシアという地方の郷土料理です。給食では、えびの入った「シーフードパエリア」にしてお届けする予定です。
- ・19日の「リポリータ」はイタリアのトスカーナ地方の郷土料理で、野菜や豆を煮たスープのことです。
- ・24日の「ペッパーピクルス」には赤パプリカと黄パプリカが使われ、酢、塩こしょう、しょうゆで甘酸っぱい味付けにします。パプリカ、ピーマンのことを英語で「bell pepper」と呼ぶことがありますが、鈴のような見た目からそう呼ばれるようになったそうです。

給食費のお知らせ

5月分の引き落とし日
は27日(金)です。



給食レシピ紹介

4月14日(木)に出した「秦野の桜ごはん」のレシピを紹介いたします！

- ★材料(4人分)★
- 桜の塩漬け・・・16g
 - 精白米・・・340g
 - もち米・・・60g
 - ごんぶ・・・4g
 - 塩・・・1.2g
- ～作り方～
- ① 桜の塩漬けをミキサーにかける。
 - ② ①を昆布で煮る。
 - ③ 精白米ともち米を炊く。
 - ④ ③と②を混ぜる。
 - ⑤ 完成！

※桜の塩漬けはミキサーにかけなくてもおいしいです。
※給食ではまぜご飯として提供しています。

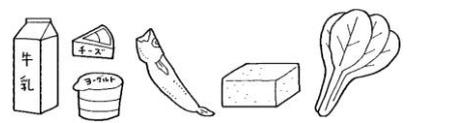
端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



骨や歯をつくるカルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達物質を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢になつてからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



1日にとりたい炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。



推定エネルギー必要量(kcal/日)

	男性	女性
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,800	2,300

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※身体活動レベルは「ふつう」。

中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、大人よりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体をつくるたんぱく質やカルシウムなどを十分にとる必要があります。