

27	月	キャベツのおかか和え 鶏肉の味噌焼き(2食) ごはん 鶏スープ	ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツのおかか和え 卵スープ 牛乳	鶏肉 赤みそ 花かつお 卵 豚肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 ごま油	720 34.7 30.9 3.1	みそは発酵食品の一つ です。和食の基本調味 料「さ・し・す・せ・ そ」の「(み)そ」で す。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
28	火	せんきゃべつ コロケ(1食) サンドイッチ 具だくさん スープカレー	コロケサンド 具だくさんスープカレー 牛乳	鶏肉 牛乳	にんじん 赤パプリカ ハセリ キャベツ 大根	サンドパン コロケ じゃがいも 米油 サラダ油(米油) カレールー	836 35.0 35.7 4.7	サンドパンにコロケと 千切りキャベツを上手に挟 んでコロケサンドにして 食べてくださいね★	1年 ○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
29	水	アセロラゼリ 春雨の中華炒め ラーメン しょうゆラーメン のスープ	しょうゆラーメン 春雨の中華炒め アセロラゼリー 牛乳	豚肉 なたと 鶏肉 牛乳	にんじん いら 小松菜 ピーマン しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ 緑豆もやし アセロラゼリー	ラーメン はるさめ サラダ油(米油)	714 35.1 21.6 2.9	人気のラーメンです★ 日本で初めてラーメンを食 べた人は、水戸黄門こと水 戸光圀公という説がありま す。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
30	木	いよかんゼリ ひじきのサラダ ごはん ハヤシライスの ルー	ハヤシライス ひじきのサラダ いよかんゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ トマトピューレ しょうが にんにく キャベツホールコーン 枝豆 いよかんゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油(米油) ハヤシルー 白ごま	789 30.3 24.0 3.2	ひじきはカリウム、カル シウム、マグネシウムなど ミネラルがたっぷり！日本 人の健康を支える大事な食 べ物の一つです。	1年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 2年 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
31	金	鶏肉の マリネ(2食) えびだらフ ABCスープ	えびだらフ 鶏肉のマリネ ABCスープ 牛乳	むきえび 鶏肉 牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ キャベツ	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 マカロニ じゃがいも バター サラダ油(米油) 米油	758 30.7 33.1 3.1	ABCスープはアルファ ベットの形のマカロニで 入ったスープです。探すの に一生懸命になりすぎない ように注意！	1年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × ○ 2年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × ○ 3年 × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

令和6年度

給食だより 5月号



●問合せ●
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)

新学期から1か月が過ぎ、新しいクラスには慣れてきたころでしょうか？若葉のきれいな緑とさわやかな風が心地よい季節です。

5月は暑い日が徐々に増え、新学期の疲れやストレスを感じやすいころです。ゴールデンウィークなど休日を上手にリフレッシュをして、心も身体も元気に登校できるようにしましょう！

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べる習慣がある人のほうがない人に比べて成績が良いと調査結果もあります。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。何も食べてきていない人はまずはおにぎりやパンなど簡単なものでよいので一口食べてくるようにしましょう。

元気に過ごす合言葉は……「早寝、早起き、あさごはん」 今年度も実行していきましょう！

魔法のアイテム 「ランチマット」

小学校の時に使っていたと思いますが、ランチマットをぜひ持ってきましょう。

★ランチマットを敷くとよいこと★

- 勉強の空間から食事の空間へ変わります。気持ちの切り替えの手助けや色によっては食欲増進の効果があります！
- お盆も机もきれいなまま。学習をしていると鉛筆やシャープペンシルの芯、消しゴムのかすなどが机に残ってしまっていることがあります。その上にお盆を置いてしまうと、食事に万が一入ってしまったら、お盆が汚れてしまいます。また、食べかすが机に落ちたままだと5時間目の授業もはかどりませんね。

給食センターからの おねがい

いつもたくさん食べてくれてありがとうございます。

みなさんに片付けについておねがいがあります。お残しをするときは必ず、その料理が入っていた食缶に戻すようにおねがいます！お残しの量を調べるためにご協力お願いします先生方、ご指導のほどお願いいたします。

水分補給も忘れずに！

5月はさわやかな季節になりますが、暑い日も徐々に増えてきます。少し早いようですが、熱中症にならないようにこまめな水分補給をしましょう。

実は食事には見えない水分が多くあります。給食を1食分しっかりと食べると約650ml分の水分が摂れます。

しっかり給食を食べましょう★

想い～はだのっ子キッチンより～

給食センターの近くに消防署があり、救急車のサイレンが聞こえることがあります。そんな時、どうが無事でお願いします。そして毎日約4000人の給食を提供していますが、そのすべての人が健康で幸せであってほしいと思いがちです。ごす日々です。

保護者の方へ

5月分の給食費の引き落としは、**27日(月)**です。

※前日までに残高の確認をお願いいたします。

★八十八夜献立★

八十八夜とは2月の立春から数えて88日目にあたる日です。今年は5月1日があたります。「八十八夜の別れ霜」といわれるようにこの時期になると春の作物の大敵、霜がなくなり始める時期です。

「♪夏も近づくと～八十八夜～♪」茶摘という曲ですが、この時期になるとお茶の収穫が始まります。この日に摘まれた新茶を飲むと長生きするといわれ、縁起物です。給食では2日に秦野産のお茶を衣にしたちくわの新茶揚げを出します。

★こどもの日★

こどもの日は5月5日です。端午の節句にあたり、子どもの健やかな成長を願う日です。このばらや兜を飾り、かしわもちを食べる習慣があります。

給食では2日にミニかしわ餅を出します。葉っぱは食べられませんの注意してください！