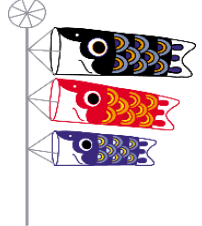
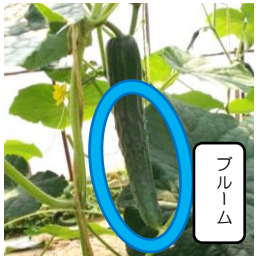


令和5年

# 5月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

| 月                                                                                                                                                                                                                        | 火                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                                                           | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 金                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>ごはん<br>いなりのうま煮<br>春キャベツの炒め物<br>若竹汁<br>ドリンクヨーグルトいちご<br>769 kcal   29.7 g<br>17.5 g   3.2 g<br>ヨーグルト 油揚げ わかめ<br>みそ 豚肉 鶏肉<br>えのきたけ たけのこ ねぎ<br>にんじん 玉ねぎ しょうが<br>キャベツ 枝豆<br>米 じゃがいも でん粉 小麦粉<br>さとう 油              | <b>2</b><br>ハヤシライス<br>(ハヤシソース)<br>ひじきと豆のサラダ<br>牛乳 ミルクデザート<br>774 kcal   29.2 g<br>21.3 g   2.9 g<br>牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆<br>ひよこ豆 ひじき 乳製品<br>マッシュルーム にんにく しょうが<br>玉ねぎ にんじん トマト<br>キャベツ きゅうり コーン<br>米 じゃがいも バター<br>ハヤシルウ さとう | <b>3</b><br><b>憲法記念日</b><br><b>5月の予定</b><br>10日(水) 若宮中学校<br>振替休業日<br>26日(金) 葵中学校<br>1年生<br>給食なし                                                                                                             | <b>4</b><br><b>みどりの日</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>5</b><br><b>こどもの日</b><br>                                                                                                                          |
| <b>8</b><br>ごはん<br>ごまみそ肉団子(3コ)<br>切干し大根のナムル<br>沢煮椀<br>牛乳<br>714 kcal   28.7 g<br>18.7 g   3.1 g<br>牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豚肉<br>大豆 みそ<br>たけのこ にんじん ごぼう<br>絹さや 大根 玉ねぎ もやし<br>切干し大根 ほうれん草<br>米 春雨 パン粉 ごま油 さとう<br>ごま                 | <b>9</b><br>カレーピラフ<br>豆フライ<br>夏みかんサラダ<br>コーンチャウダー<br>牛乳<br>839 kcal   27.4 g<br>29.2 g   3.1 g<br>牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 大豆<br>豚肉<br>玉ねぎ マッシュルーム コーン<br>にんじん グリンピース パセリ<br>キャベツ きゅうり<br>米 じゃがいも バター 初めめ<br>パン粉 でん粉 小麦粉 さとう    | <b>10</b><br>ゆでうどん<br>かき揚げ<br>アーモンド和え<br>山菜汁<br>牛乳<br>833 kcal   28.7 g<br>28.7 g   3.6 g<br>牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ<br>しいたけ たけのこ 大根 ねぎ<br>わらび にんじん 玉ねぎ ごぼう<br>春菊 キャベツ もやし 小松菜<br>うどん ごま 小麦粉 油<br>アーモンド さとう           | <b>11</b><br>ごはん<br>赤魚(あかうお)のねぎ塩焼き<br>切り昆布の炒め煮<br>春野菜のうま煮汁<br>牛乳 アセロラゼリー<br>741 kcal   35.8 g<br>18.5 g   2.8 g<br>牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵<br>赤魚 さつま揚げ 大豆 昆布<br>しいたけ キャベツ たけのこ<br>玉ねぎ 絹さや にんじん ねぎ<br>にんにく 枝豆 アセロラ果汁<br>米 じゃがいも さとう 油                                                                                                                                        | <b>12</b><br>米粉フルーツミックスパン<br>豆とウインナーのトマト煮<br>ほうれん草とチーズのオムレツ<br>フレンチサラダ<br>牛乳<br>753 kcal   32.1 g<br>24.2 g   3.4 g<br>牛乳 ウインナー ひよこ豆<br>いんげん豆 大豆 チーズ 卵<br>りんご バイナールベリ 玉ねぎ<br>キャベツ にんじん トマト<br>ほうれん草 きゅうり コーン<br>米粉パン じゃがいも マカロニ<br>油 さとう |
| <b>15</b><br>ミートボールカレーライス<br>(ミートボールカレー)<br>海藻サラダ<br>牛乳 ヨーグルト<br>779 kcal   26.8 g<br>21.2 g   3.1 g<br>牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ わかめ<br>昆布 のり ヨーグルト<br>玉ねぎ にんにく しょうが<br>にんじん りんご ほうれん草<br>キャベツ コーン<br>米 じゃがいも 油 カレールウ<br>ハヤシルウ ごま さとう | <b>16</b><br>たけのこごはん<br>ニシンの竜田揚げ<br>ごま酢和え<br>豆腐のみそ汁<br>牛乳<br>748 kcal   29.1 g<br>24.3 g   2.9 g<br>牛乳 油揚げ 豆腐 みそ にしん<br>鶏肉<br>たけのこ にんじん えのきたけ<br>ねぎ 小松菜 しょうが<br>切干し大根 キャベツ きゅうり<br>米 麴 じゃがいも でん粉 油<br>ごま さとう         | <b>17</b><br>ゆで中華めん<br>ポークシュウマイ(2コ)<br>メンマの炒め物<br>ピリ辛みそラーメンスープ<br>牛乳<br>785 kcal   35.1 g<br>21.0 g   3.9 g<br>牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 大豆<br>きくらげ にんにく しょうが<br>玉ねぎ キャベツ コーン<br>にんじん 玉ねぎ<br>中華めん 油 でん粉 ごま油<br>小麦粉 ごま さとう | <b>18</b><br>菜めし<br>鰹(かつお)とポテトの揚げ煮<br>ごぼうサラダ<br>かきたまもずく汁<br>牛乳<br>817 kcal   32.0 g<br>27.6 g   3.2 g<br>牛乳 なたと 豆腐 もずく 卵<br>みそ 鰹 ツナ<br>青菜 えのきたけ ねぎ ごぼう<br>キャベツ きゅうり コーン<br>米 さとう じゃがいも でん粉<br>油 ごま ノンエッグ マヨネーズ                                                                                                                                                     | <b>19</b><br>背割りコッペパン<br>チリコンカン<br>チーズサラダ<br>せん切り野菜スープ<br>セルフコーヒー牛乳<br>762 kcal   34.8 g<br>27.1 g   3.7 g<br>牛乳 ハム 豚肉 ひよこ豆<br>いんげん豆 大豆 鶏肉 チーズ<br>セロリ 玉ねぎ もやし パセリ<br>にんにく しょうが トマト<br>キャベツ ブロッコリー<br>パン じゃがいも 油 さとう                      |
| <b>22</b><br>ごはん<br>鰯(あじ)の南蛮ソース<br>茎わかめのきんぴら<br>みそワントンスープ<br>牛乳<br>734 kcal   31.4 g<br>21.5 g   3.1 g<br>牛乳 ハム みそ 鰯 豚肉<br>茎わかめ<br>メンマ もやし ねぎ にんじん<br>小松菜 しょうが 青ねぎ ごぼう<br>米 ワンタン ごま油 でん粉 油<br>さとう ごま                     | <b>23</b><br>中華丼<br>(中華丼の具)<br>バンバンジー風サラダ<br>牛乳 アップルシャーベット<br>743 kcal   35.8 g<br>20.4 g   2.8 g<br>牛乳 豚肉 いか うずら卵 鶏肉<br>みそ<br>玉ねぎ チンゲン菜 白菜<br>にんじん たけのこ しょうが<br>きゅうり もやし りんご<br>米 ごま油 でん粉 ごま さとう                    | <b>24</b><br>ソフトめん<br>厚焼き玉子<br>シャキシャキサラダ<br>コーリー南蛮<br>牛乳<br>878 kcal   38.6 g<br>25.3 g   3.9 g<br>牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵<br>しいたけ えのきたけ 玉ねぎ<br>もやし ねぎ にんじん<br>ほうれん草 きゅうり<br>ソフトめん カレールウ さとう<br>でん粉 油 じゃがいも        | <b>25</b><br>ごはん<br>鯖(さば)のみそ煮<br>春雨の炒め物<br>ピリ辛豚汁<br>牛乳<br>839 kcal   33.4 g<br>30.6 g   3.0 g<br>牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鯖 ハム<br>ごぼう 大根 にんじん 白菜<br>ねぎ しょうが 玉ねぎ<br>キャベツ チンゲン菜<br>米 じゃがいも さとう 春雨 油                                                                                                                                                                               | <b>26</b><br>横割り米粉パン<br>ハムチーズサンドフライ<br>こまつなサラダ<br>コーンたまごスープ<br>牛乳<br>840 kcal   36.8 g<br>35.3 g   3.9 g<br>牛乳 ベーコン 豆腐 卵 ハム<br>チーズ ツナ<br>えのきたけ 玉ねぎ コーン<br>にんじん パセリ キャベツ<br>きゅうり 小松菜<br>米粉パン でん粉 パン粉<br>小麦粉 さとう 油                         |
| <b>29</b><br>ごはん<br>鶏肉のレモンソース<br>こんにゃくサラダ<br>あさりのみそ汁<br>牛乳<br>754 kcal   31.3 g<br>26.6 g   2.9 g<br>牛乳 あさり 油揚げ わかめ<br>みそ 鶏肉<br>ねぎ にんじん 絹さや<br>レモン果汁 きゅうり コーン<br>キャベツ<br>米 じゃがいも でん粉 油<br>さとう ごま                         | <b>30</b><br>ごはん<br>鰯(ます)の塩焼き<br>切干し大根のカレー炒め<br>じゃがいものそぼろ煮<br>牛乳<br>759 kcal   36.1 g<br>21.2 g   3.0 g<br>牛乳 豚肉 かまぼこ 鰯 ハム<br>しょうが たけのこ 玉ねぎ 枝豆<br>にんじん もやし 切干し大根<br>さやいんげん<br>米 じゃがいも さとう でん粉<br>油                   | <b>31</b><br>ゆで中華めん<br>マーボースープ<br>焼き豚サラダ<br>牛乳 甘夏ゼリー<br>848 kcal   40.9 g<br>25.2 g   3.2 g<br>牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ<br>しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ<br>にんじん 玉ねぎ<br>きゅうり もやし 甘夏<br>中華めん 油 さとう でん粉<br>ごま油 ごま                    | <b>ブランドきゅうり</b><br><b>「加茂の意地」</b><br>5月から給食に登場しているきゅうりは、<br>加茂産の「ブルームきゅうり」です。<br>ブルームきゅうりとは<br>表面に白い粉が付いている<br>きゅうりのことです。<br>この白い粉はきゅうりが<br>自身の水分の蒸散を防ぐ<br>ため、環境の変化から守<br>るために分泌する成分で<br>す。<br> <div data-bbox="1442 2033 1485 2107" data-label="Caption"> <p>ブルーム</p> </div> |                                                                                                                                                                                                                                          |

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

風薫る5月、さわやかな季節となり加茂川のこいのぼりも元気に泳いでいます。

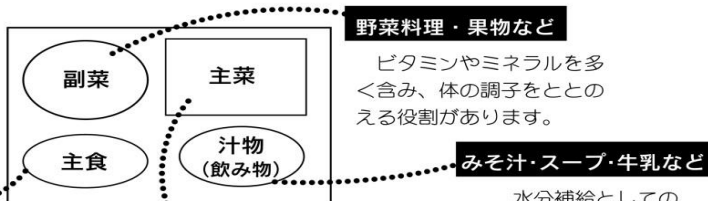
新年度が始まって、1か月がたちましたが、子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気を付けましょう。元気に学校生活を送るためにも、バランスの良い食事を心がけ、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



# バランスのとれた食事をしよう!

## 献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



### ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

### 魚介料理・肉料理・卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。

### 野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

### みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

## 栄養の偏りに要注意!



毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとみましょう。



## ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。



## 献立を決めたら材料(中身)を考えよう!

食品の働きは6つ(6群)に分けられ、さらに大きく3つ(3群)に分けられます。

6つの食品群をそれぞれ料理に取り入れて食べることにより、より良くバランスのとれた食事になります。特に運動をする人は、栄養素のバランスがとれた食事が大切です。食べることもトレーニングなので、頭で考えて食べましょう!

## 6つの基礎食品群で栄養バランスチェック!



## 不足しがちな

## 2群を忘れずに!

2群の食品にはカルシウムが多く含まれています。成長期において、骨格や歯を形成する大切な栄養素ですので、牛乳や乳製品、小魚類を積極的にとるようにしましょう。



## とりすぎ注意!!

## 6群の食品

油やバター、マヨネーズやドレッシングなど、脂肪が多く入っている食品は、とりすぎると肥満になったり、生活習慣病を引き起こしてしまうので注意が必要です。マヨネーズやドレッシングを使う時は、少量を心がけて! 油を多く含んだ揚げ物なども食べすぎないようにしましょう。



# 令和4年度 印刷枚数

令和4年4月6日現在

|     | 枚数  | 備 考                                                         |
|-----|-----|-------------------------------------------------------------|
| 1-1 | 21  |                                                             |
| 1-2 | 21  |                                                             |
| 小計  | 42  |                                                             |
| 2-1 | 23  |                                                             |
| 2-2 | 23  |                                                             |
| 小計  | 46  |                                                             |
| 3-1 | 28  |                                                             |
| 3-2 | 28  |                                                             |
| 小計  | 56  |                                                             |
| 青空  | 13  |                                                             |
| 教務室 | 25  |                                                             |
| 調理場 | 8   |                                                             |
| その他 | 15  | 巻運送2、市内栄養教諭4、ファイル・予備等9                                      |
| 小計  | 61  |                                                             |
| 合計  | 205 |                                                             |
| 色紙  | 20  | 各学級6、青空1、ほほえみ1、教務室1、保健室1、放送室1、調理場2、検食簿1、一口メモ1、事務室2、ファイル・予備2 |