

日	曜	献立名	主な材料とその働き		
			赤 体をつくる	緑 体の調子をととのえる	黄 体を動かすエネルギーとなる
2	月	ごはん 牛丼の具 たい型はんぺん もやしのごまあえ かしわもち	牛乳 牛肉 角ふ いとより きんときだい あずき	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん もやし にんじん どうもろこし キャベツ	ごはん さとう 白ごま 米油 米油 上新粉 さとう
6	金	スライスパン 具だくさんコンソメスープ シェフのハンバーグ ポイルブロッコリー マーマレード	牛乳 ほたて 牛肉 豚肉 卵	たまねぎ キャベツ にんじん どうもろこし セロリ ブロッコリー たまねぎ トマト にんじん にんにく みかん いよかん	スライスパン じゃがいも パン粉 大豆油 小麦粉 さとう
9	月	麦ごはん てっかみそ しらす入り厚焼き卵 きゅうりの塩昆布あえ	牛乳 大豆 豚肉 みそ 昆布	ごぼう にんじん こんにやく しょうが たけのこ グリンピース きゅうり	麦ごはん さとう 米油 でん粉
10	火	麦ごはん ツナじゃが 生揚げのあんかけ(3個) 冷凍パイナップル	牛乳 まぐろ油漬 生揚げ	たまねぎ しらたき にんじん えのきたけ さやいんげん しょうが パイナップル	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう でん粉
11	水	ごはん わかめ汁 えび入りかき揚 バナナ	牛乳 豆腐 ほたて わかめ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ バナナ	ごはん 米油 小麦粉 大豆油
12	木	ソフトめん ミートソース わかさぎフリッター(4個)	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ソフトめん さとう トマトルウ 米油 小麦粉 でん粉 米油
13	金	ごはん ●じぶ煮 おひたし	牛乳 鶏肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん えだ豆 もやし ほうれんそう	ごはん でん粉 小麦粉 米油 じゃがいも さとう 白ごま サラダ油
16	月	麦ごはん 豆乳汁 ひじきと卵の炒め物 きざみたくあん	牛乳 豆腐 鶏肉 豆乳 みそ 卵 ひじき	にんじん えのきたけ ねぎ どうもろこし グリンピース たくあん	麦ごはん じゃがいも バター 大豆油
17	火	麦ごはん ドライカレー 魚のアーモンドフライ キウイフルーツ(1/2個)	牛乳 牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム どうもろこし グリンピース レーズン トマト キウイフルーツ	麦ごはん 小麦粉 米油 アーモンド でん粉 米油
18	水	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 蒸ししゅうまい(3個) 冷凍アブリコット	牛乳 豆腐 かに	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく アブリコット	ごはん 米油 でん粉 ごま油 小麦粉 でん粉
19	木	麦ごはん 生揚げの卵とじ 豚肉と野菜のしょうが焼 オレンジ(1/4個)	牛乳 卵 生揚げ 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん さやえんどう しいたけ しょうが ピーマン りんご オレンジ	麦ごはん ながいも さとう 米油
20	金	バターロール パン ポークビーンズ しゃきしゃきポテトサラダ 卓上ごまドレッシング	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース トマトジュース きゅうり 赤ピーマン	バターロールパン 米油 さとう じゃがいも ごまドレッシング
23	月	ごはん 三州煮 しのだのたれかけ 甘夏(1/4個)	牛乳 いか うずら卵 豚肉 ちくわ	こんにやく にんじん さやいんげん 甘夏	ごはん さといも 米油 さとう さとう でん粉
24	火	中華めん みそラーメンスープ 小あじの南蛮漬(2個) ミックスナッツ	はっこう乳 豚肉 牛肉 わかめ みそ あじ	キャベツ どうもろこし にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく たまねぎ	中華めん 米油 さとう でん粉 アーモンド カシューナッツ
25	水	山菜ごはん さけのホイル蒸 梅かつおあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	わらび ぜんまい えのきたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	米 もち米 米油 さとう ドレッシング
26	木	くろロール パン じゃがいものミルク煮 オムレツ 卓上ケチャップ びわゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	くろロールパン じゃがいも バター さとう でん粉 大豆油 さとう
27	金	わかめごはん ●いわしのつみれ汁 ★鶏肉の香味ソースがけ	牛乳 わかめ つみれ 豆腐 油揚げ 鶏肉	だいこん にんじん ねぎ しいたけ しょうが 青じそ	ごはん 米油
30	月	麦ごはん カレーシチュー フルーツミックス 福神漬	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 寒天	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく りんご もも みかん パイナップル 福神漬	麦ごはん じゃがいも バター カレールウ
31	火	ごはん 八宝菜 揚げきょうざ(3個) 冷凍みかん	牛乳 豚肉 いか	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン みかん	ごはん ぎんなん 米油 でん粉 ごま油 さとう 米油 小麦粉

今月の献立目標

ストレスに勝つ食材を 食べよう!

5月は環境の変化により、疲れやストレスがたまって体調を崩しやすくなります。イライラを静め、心を穏やかにするカルシウムやマグネシウム、体の抵抗力を高めるビタミンCをしっかりととりましょう。給食時間をみんなで楽しく過ごし、ストレスに勝つ丈夫な体を作りましょう。

★応募献立

鶏肉の香味ソースがけ

青じその入ったソースに、焼いた鶏肉を漬け込みました。青じその香りと酢の酸味で、さっぱりと食べられます。

♥愛知県の郷土料理、特産品

いわしのつみれ汁

三河地方では、かたくちいわしがたくさん採れると、いわしを骨ごとすりつぶして丸め、つみれを作ります。カルシウムたっぷりの料理です。



●石川県の郷土料理

じぶ煮

鶏肉に小麦粉をまぶして油で揚げ、野菜と一緒に煮ます。名前の由来は、煮る時に「ジブジブ」と音がするから、または治部右衛門さんが最初に作った料理なので、「じぶ煮」と呼ばれるようになったと言われています。

■ホテルの味を給食に

シェフのハンバーグ

洋食屋さんのランチをイメージし、ホテルプラザ勝川の大鹿料理長が考えた料理です。3日間じっくり時間をかけて、肉のうまみを引き出したホテルデミグラスソースで味わってください。

◎都合により献立を変更する場合があります。

「朝ごはんを食べよう！」啓発標語
けんこうな 未来をつくるよ 朝ごはん 池田 まどか



給食だより ランチBOX

ストレスに負けない体を作ろう

新しいクラスには慣れましたか？新しい友だちはできましたか？ゴールデンウィークが終わる頃になると、環境の変化による疲れや緊張が続いて体調不良となり、ストレスを感じる事が多くなります。このストレスを防ぐためにはバランスのよい食事を心がけ、特に「ストレスを防ぐための栄養素」をしっかりとって、ストレスに負けない体を作りましょう。

<h3>1 体温調節やイライラをおさえるカルシウムを含む食品</h3> <p>チーズ、牛乳、ひじき、いわし</p>	<h3>2 ストレスをおさえるビタミンCを含む食品</h3> <p>いちご、みかん、もやし、ブロッコリー、ほうれんそう</p>	<h3>3 脳を活発にし、神経を落ち着けるたんぱく質を含む食品</h3> <p>魚、肉、たまご、大豆</p>	<h3>4 脳のエネルギーになり、精神を安定させる炭水化物を含む食品</h3> <p>ごはん、うどん、パン</p>	<h3>5 神経の興奮を和らげ、筋肉のケイレンやふるえをおさえるマグネシウムを含む食品</h3> <p>ひじき、玄米ごはん、ほうれんそう</p>
---	---	--	---	--

作ってみよう！給食の味

<もやしのごま和え>

カルシウムやビタミンCを多く含み、ストレスを防ぐ料理です。

《材料 4人分》	《作り方》
もやし 160g	1. もやしは、ひげ根をとり洗う。
いりごま 6g	2. ふっとうしたなべに塩を入れ、もやしをゆでる。
しょう油 6g	3. 2をザルにとり、冷水で冷まし固くしぼる。
上白糖 4g	4. ごまをすり、調味料と合わせ、3をあえてうつわに盛る。
ゆで塩 少々	

