

5月 予定献立表

☆目標：朝ごはんの大切さを知ろう

令和6年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>スマホから 簡単アクセス! 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！ 横手市HPからもアクセスできます。</p> 		1日 ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダカレー風味 豆もやしのみそ汁	2日 たけのごはん あじフライソースがけ おひたし さつま汁	3日 憲法記念日 
	6日 振替休日 	7日 スライスパン チョコクリーム ピザ風チキン アーモンドサラダ パンプキンポタージュ	8日 ごはん 豚肉のみそ漬け焼き もやしのツナあえ 海鮮ワンタンスープ	9日 ごはん さんまのかば焼き 切り干し大根の含め煮 根菜汁
13日 山菜うどん ミニアメリカンドック ケチャップがけ 豆とツナのサラダ (中のみ) チーズ(3こ)	14日 ごはん チキンカレー キャベツの塩レモンあえ 福神漬け ヨーグルト	15日 ごはん ほっけの塩焼き ふきとたけのこのおかか煮 かきたま汁 梅干し	16日 ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 花野菜サラダ もずくスープ	17日 ごはん 豚キムチ丼 じゃが芋とえのきのみそ汁 杏仁豆腐ミックス
20日 ごはん 鮭の塩焼き すき昆布の炒め煮 キャベツのみそ汁 (中のみ) 鉄カルウエハース	21日 米粉パン スコッチエッグ ケチャップがけ 焼きそば きのこと青菜のスープ	22日 ごはん 鶏肉のはちみつ レモン揚げ おかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁	23日 ごはん ポークソテー ナムル 中華スープ	24日 ごはん キーマカレー 野菜とポテトのサラダ 福神漬け 県産ブルーベリーゼリー
27日 しょうゆラーメン 厚焼き卵 切り干し大根のりごまあえ	28日 ごはん さばのトマトみそ煮 ☆茹で野菜の柿酢 しょうゆあえ つみれ汁	29日 ごはん 県産ハンバーグ ソースがけ カリフラワーのサラダ あさりのチャウダー	30日 わかめごはん いかカツ カレーソテー 豆腐とえのきのみそ汁	31日 ごはん 鶏肉のみそ焼き 野菜のごまマヨネーズあえ 舞茸のすまし汁

※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

新緑が目にあざやかな季節となりました。新年度が始まって一か月がたちましたが、心や体に疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて生活のリズムをととのえましょう。

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
で、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。

チャレンジ！自分でできる朝食


パン


チーズ


レタス


ハム


ごはん


納豆


みそ汁

家にあるもので、簡単な朝食づくりにチャレンジしてみましょう。
パンの上に、チーズやハムやレタスなどを重ねるだけで朝食ができますよ。

給食費は
5月27日
が納期限(引き
落日)となっ
ております。

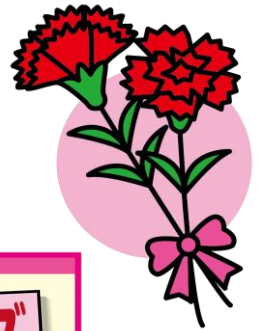


☆今月の横手市統一料理は「**茹で野菜の柿酢しょうゆあえ**」です。横手の柿を使ったポン酢しょうゆを使っています。
雄物川学校給食センターでは28日(火)に提供します。地元の味をお楽しみに♪

今月の平均栄養摂取量				
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	640	21.1~ 32.5g	26.0
中学校	830	819	27.0~ 41.5g	32.1



5月 食育だより



線をつなごう! 春の食べものの漢字 & 英語クイズ

はる た かんじ せいご
春に美味しい食べもののカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

	苺	•		たまねぎ	•		melon
	鰹	•		たけのこ	•		bonito
	玉葱	•		じゃがいも	•		strawberry
	筍	•		いちご	•		onion
	甜瓜	•		メロン	•		potato
	馬鈴薯	•		カツオ	•		bamboo shoot

こたえ
 苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<アーモンドサラダ>

キャベツ300g、にんじん40g、きゅうり50g、
 スライスアーモンド20g、コールスロードレッシング
 (お好みのドレッシングで) 50g

- ① キャベツ、にんじんはせん切りに、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①の野菜とスライスアーモンドをドレッシングであえる。

<鶏肉のみそ焼き>

鶏もも肉80g × 4個、【長ねぎ40g、砂糖大さじ1と1/2、
 みりん大さじ1、酒小さじ1、みそ大さじ2、しょうゆ大さじ2/3】

- ① 鶏肉は火が通りやすいように包丁で切り込みを入れておく。ねぎはうすく半月切りにする。
- ② 【 】の材料と鶏肉をあわせて軽くもみ、30分くらいおく。
- ③ オーブンで中まで火が通るように焼く。(フライパンの場合は、ふたをして蒸し焼きにすると火が通りやすい)