

# 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><b>スマホから 簡単アクセス!</b> 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>		<b>1日</b>	<b>2日</b>	<b>3日</b>
		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	たけのごはん あじフライソースがけ おひたし さつま汁	けんぽうきねんび 憲法記念日
<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>
ふりかえきゆうじつ 振替休日	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	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	ごはん さんまのかば焼き 切り干し大根の含め煮 根菜汁	ごはん ふっくら肉団子(2こ) もやしソテー 若竹汁
<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>
さんさい 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)	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	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	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 花野菜サラダ もずくスープ	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
<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>
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	ごはん 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	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	ごはん ポークソテー ナムル 中華スープ	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
<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>
しょうゆラーメン 厚焼き卵 切り干し大根のりごまあえ	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	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	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	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  
春におい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)