

5月 給食献立予定表

海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる 黄色の食品	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	もりもりメモ	熱量カロリー	
						小学校	中学校
1 (木)	パン 牛乳 チキンのクリーム煮 チョレギサラダ	パン マカロニ じゃがいも シチュールウ こめあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし コーン にんにく	鶏肉は世界で一番多く食べられているお肉です。鶏肉をよく食べる国1位は地中海に面する国イスラエル。2位がアメリカ、3位はマレーシアだそうです。	622	718
2 (金)	若竹井 牛乳 春雨パンパンジー	こめ かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ちくわ ささみ ひじき	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ	わかめとたけのこを使った若竹井は春が旬の食べ物です。5感を使って、自然の恵みを味わい、季節の変化を感じましょう。	647	773
5 (月)	こどもの日 						
6 (火)	振替休日 						
7 (水)	餃子井 牛乳 フカヒレ風スープ	こめ ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひきわりだいず	にんにく しょうが キャベツ にら はくさい えのき ながねぎ	フカヒレとはサメのヒレを乾燥させた中華の高級食材のひとつです。今日は春雨をフカヒレに見立てたフカヒレ風スープです。	650	777
8 (木)	パン 牛乳 熊野牛コロッケ ボイルキャベツ 豆乳ビーフンスープ	パン こめあぶら くまのぎゅうコロッケ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが	熊野牛は和歌山県南部の熊野地方で育った和牛です。きめ細やかで、やわらかい肉質は、高い評価を集めているそうです。	643	746
9 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ごまサラダ	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ はつちようみそ ちくわ	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	麻婆豆腐は中華料理のひとつです。給食ではトウバンジャンの量をひかえて辛さをおさえています。本場の麻婆豆腐は辛いのが特徴な四川料理です	644	769
12 (月)	㊦ えんそくのため給食はありません ㊦						
13 (火)	ミートサンド 牛乳 ABCコンソメスープ	パン こめあぶら パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	ミートサンドは、ひき肉とたまねぎ、にんじん、大豆を炒めて、ケチャップなどで味付けしたミートソースを、パンにはさんでいただきます。	597	686
14 (水)	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ	こめ こめあぶら ハヤシルウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ えだまめ	ハヤシライスは明治時代のはじめに横浜のレストランで作られました。カレーライスとともに大正時代には全国に広まりました。	626	746
15 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	パン じゃがいも オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ こまつな コーン	ポークビーンズは白いんげん豆と豚肉で作るトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。給食では、大豆を使って作っています。	676	789
16 (金)	ごはん 牛乳 高野豆腐のオランダ煮 ゆかりあえ	こめ こめあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース きりぼしだいこん キャベツ ゆかり(あかじそ)	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから低い温度で凍かさせた後に、乾燥させてできる保存食品です。水でもどして軽くしぼって油で揚げると、モチモチ食感になります。	664	795
19 (月)	わかめごはん 牛乳 きんぴらごぼう 玉ねぎのおみそ汁	こめ ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ひらてん あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん बीマン こんにやく たまねぎ ねぎ	新玉ねぎは、みずみずしく、辛みが少なくてやわらかいという特徴があります。玉ねぎに含まれる成分は、体の中の有害物質を排出するデトックス作用があります。	613	729
20 (火)	パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ひじきの青じそサラダ	パン スパゲティ こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン しめじ こまつな	日本発祥のパスタ料理「ナポリタン」。「ナポリタン」の名前は、昔、ナポリの屋台でトマトソースをかけたパスタが食べられていたことをヒントにしたそうです。	688	804
21 (水)	米粉のカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら こめこ マーメレード	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン	米粉のカレーライスは、具材をよく炒めて煮込み、カレー粉、クミン、ローリエ、マーメレードなどで味を整えて米粉で仕上げます。	580	686
22 (木)	パン 牛乳 マグロメンチカツ イタリアンサラダ 豆腐のスープ	パン こめあぶら ドレッシング はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう マグロメンチカツ ぶたにく とうふ	キャベツ もやし コーン にんじん たけのこ ほうれんそう	プレミアム和歌山でも紹介されているマグロメンチカツです。和歌山県で水揚げされたマグロを使っています。マグロには頭の働きを良くするDHAがたくさん含まれています。	658	765
23 (金)	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 韓国風わかめスープ	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく はつちようみそ とりにく わかめ	たまねぎ ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん もやし えのき	ビビンバは韓国料理の混ぜご飯です。ビビンは混ぜる、パはご飯という意味があります。肉や野菜をバランス良く食べることができます。	615	732
26 (月)	ごはん 牛乳 かつお大根 けんちん汁	こめ	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ	だいこん しょうが ごぼう こんにやく にんじん たけのこ ねぎ	カツオは、春に日本へやってきます。エサを求めて北上している最中に水揚げされるカツオは、初鰹といって、さっぱりとした味わいです。	578	684
27 (火)	パン 牛乳 豆腐のカレー煮 フレンチサラダ	パン こめあぶら カレールウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース ブロッコリー コーン キャベツ	豆腐は消化がよく、タンパク質やカルシウムをたくさん含んでいます。和食のイメージがある豆腐ですが、カレーにしてもおいしく、パンに合います。	624	721
28 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 塩昆布和え みそ汁	こめ	ぎゅうにゅう さばみそに とうふ あぶらあげ みそ しおこんぶ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん	サバにはDHAやEPAという体に良い成分がたくさん含まれています。脳神経の細胞を作る成分であり、記憶力を上げる、認知症の予防に効果があると言われています。	669	802
29 (木)	パン 牛乳 ジャージャー麺風やきそば ナタデココポンチ	パン ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん बीマン ほししいたけ もやし にんにく しょうが みかん バイン もも ナタデココ	ジャージャー麺は、中国の麺料理のひとつで、麺に野菜をのせ、ピリ辛あまじょっぱい肉味噌あんをかけて、麺にからめながら食べます。	689	806
30 (金)	ごはん 牛乳 和風きのこソース ハンバーグ 春雨スープ	こめ こめあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	しょうが しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ いんげん	きのこにはビタミンDがたくさん含まれています。ビタミンDはカルシウムが体の中で働くのを助けてくれる役割があり、丈夫な骨や歯を作るために必要な栄養素です。	642	767

※材料の都合により献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

5月 給食だより

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が来る前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

熱中症

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

食生活

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！

