

5月給食たより

平成30年4月27日

はつしほ学園小学校

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のあはる日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



【子供の日メニュー 1日(火)】

- 米飯
- たら野菜あんかけ
- カリポリ和え
- みそ汁(大根・わかめ)
- 柏餅



夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年
5月2日



八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるまいといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

かしわもち 柏餅

柏餅は、5月5日の端午の節句の供物として用いられます。カシワの葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄(家系が途切れない)」という縁起をかついだものとされています。江戸で生まれた端午の節句に柏餅を供えるという文化は、参勤交代で日本全国に行き渡ったと考えられています。

カシワの葉でくるむものが生まれるより前に、サルトリイバラなどの葉で包む餅が存在し、カシワの自生が少ない地域では

これが柏餅として普及していました。その後、カシワの葉が輸入されるようになったこともあり、カシワの葉でくるむ柏餅が全国的に主流となっています。

カシワの葉

サルトリイバラの葉



緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類



抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

テアニン



リラックス効果

ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ



※配合を食す効果のあるAノエインも含まれます。飲む前に確認してください。



日 曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる
1 火	米飯 たらの野菜あんかけ カリポリ和え みそ汁(大根・ワカメ) 納豆	たら 油揚げ,味噌	精白米 植物油,砂糖,片栗粉 かしわもち	たまねぎ,人参,しょうが,干しいたけ 緑豆もやし,きゅうり,キャベツ,つぼ漬け 大根,人参,わかめ
2 水	食パン 照焼きハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ 牛乳	ハンバーグ ハム,大豆 鶏むね肉,豆腐 牛乳	食パン 砂糖,片栗粉 じゃが芋 植物油	人参,きゅうり,キャベツ 人参,たまねぎ,わかめ
7 月	ひじきご飯 焼きさわらのみぞれかけ ブロッコリーとツナのマヨ和え さつま汁 ヨーグルト	さわら ツナ 鶏むね肉,味噌 ヨーグルト	精白米 こんにやく,さつま芋	大根 ブロッコリー,スイートコーン 大根,人参,ごぼう
8 火	米飯 肉じゃが ちくわとキャベツの和え物 かきたま汁(わかめ) プリン	豚肩ロース 竹輪 鶏もも肉,鶏卵	精白米 じゃが芋,こんにやく,植物油,砂糖 片栗粉 プリン	人参,たまねぎ,グリーンピース キャベツ,きゅうり 人参,わかめ
9 水	黒糖ロールパン 鶏の照焼き ツナと野菜のスパゲティ オニオンスープ 牛乳	鶏もも肉 ベーコン,ツナ 牛乳	黒糖ロールパン 砂糖,片栗粉 スパゲティ,植物油,砂糖 植物油	人参,たまねぎ,青ピーマン,にんにく,トマト,バジル たまねぎ,人参,パセリ
10 木	米飯 スタミナソテー 大根とささみのサラダ すまし汁(かまぼこ) 小魚佃煮	牛肩ロース 鶏ささみ かまぼこ 小魚佃煮	精白米 植物油,砂糖,ごま 植物油,砂糖	人参,たまねぎ,にんにく,しょうが 大根,きゅうり,スイートコーン えのきたけ,たまねぎ
11 金	玄米ご飯(増量) 大豆カレー かぼちゃコロッケ 海と畑のサラダ 国産ぶどうゼリー	豚もも肉,大豆 ツナ	精白米,発芽玄米 じゃが芋,植物油 かぼちゃコロッケ,植物油 国産ぶどうゼリー	たまねぎ,人参 キャベツ,スイートコーン,海藻ミックス
14 月	米飯 中華丼(風) 揚げギョウザ みそ汁 乳酸菌飲料	豚もも肉,うずら卵 ぎょうざ 油揚げ,味噌 ニューアイミー	精白米 植物油,片栗粉 植物油	白菜,にんにく,しょうが,人参,たまねぎ 人参,えのきたけ,ごぼう
15 火	米飯 タッカンジョン きゅうりとえのきの和え物 チンゲンサイスープ 紫いもチップス	鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 片栗粉,植物油,砂糖,ごま 片栗粉 紫いもチップス	にんにく きゅうり,緑豆もやし,えのきたけ たまねぎ,チンゲンサイ,人参
16 水	イエローロールパン えびカツ フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	えびカツ ハム,サラダチキン 牛乳	ロールパン 植物油 植物油	きゅうり,キャベツ,たまねぎ,レモン果汁 人参,たまねぎ,スイートコーン,パセリ
17 木	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草ともやしのおかか和え みそ汁(じゃが芋・もずく) りんごゼリー	牛肩ロース,厚揚げ かつお節 油揚げ,味噌	精白米 こんにやく,おつゆふ,植物油,砂糖 砂糖 じゃが芋 りんごのゼリー	白菜,人参,白ねぎ,たまねぎ ほうれん草,緑豆もやし,人参 たまねぎ,もずく
21 月	米飯 厚揚げと野菜のみそ炒め 和風五目サラダ すまし汁(えのき・ワカメ) 型抜きチーズ	豚もも肉,厚揚げ,味噌 大豆 チーズ	精白米 植物油,砂糖 砂糖,ごま油	人参,たまねぎ,青ピーマン 人参,枝豆,スイートコーン,芽ひじき わかめ,えのきたけ
22 火	米飯 マスタードチキン キャベツの鹽和え 豚汁 シュワシュワフルーツ和え	鶏もも肉 豚もも肉,油揚げ,味噌	精白米 カクテルゼリー,サイダー,砂糖	キャベツ,きゅうり,わかめ 人参,大根,白菜,ごぼう パイナップル,黄桃,みかん
23 水	丸ロール サーモンチーズフライ 春雨サラダ ミネストローネ 牛乳	サーモンチーズフライ ハム ベーコン 牛乳	丸ロール 植物油 はるさめ じゃが芋,シェルマカロニ,植物油,砂糖	人参,きゅうり,緑豆もやし,スイートコーン 人参,たまねぎ,にんにく,トマト,パセリ
24 木	かりかり梅ご飯 みそラーメン ちくわの磯辺揚げ ごぼうと豆のサラダ はちみつレモンゼリー	豚肩ロース,味噌 竹輪 ビーンズミックス,鶏ささみ	精白米 ラーメン,植物油 てんぷら粉,植物油 胡麻ドレッシング はちみつレモンゼリー	かりかり梅 緑豆もやし,人参,キャベツ あおのり ごぼう,きゅうり
25 金	米飯 国産キャベツメンチカツ ツナサラダ わかめ汁 飲むヨーグルト	キャベツメンチカツ ツナ かまぼこ 飲むヨーグルト	精白米 植物油 砂糖	人参,キャベツ,たまねぎ わかめ,えのきたけ
30 水	ロールパン 鶏のチーズパン,粉焼き ブロッコリーとレンコンのサラダ 5月の野菜スープ煮 牛乳	鶏もも肉,パルメザンチーズ ハム 豚もも肉 牛乳	ロールパン オリーブオイル,パン粉 植物油	にんにく,バジル れんこん,ブロッコリー,スイートコーン 人参,新玉ねぎ(皮なし),キャベツ,かぶ,しょうが,そら豆
31 木	米飯 豚肉のブルコギ風 しゅうまい みそ汁(豆腐・ワカメ・玉ねぎ) 果物(甘夏みかん)	豚肩ロース,味噌 しゅうまい 豆腐,味噌	精白米 砂糖,植物油,ごま油,ごま	人参,たまねぎ,青ピーマン,にんにく,しょうが たまねぎ,わかめ 甘夏みかん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
656 kcal	22.7 g	17.2 g	185 mg	2.7 mg	0.29 mg	0.31 mg	24 mg