



日曜	こんだてめい 		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく 質 (g)
1月	バターロール 	わふうスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン	にんじん たまねぎ えのきけ しめじ マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ とうもろこし	パン バター あぶら スパゲティ	609 25.4
2火	<b>こどもの日こんだて</b> ちらしずし 牛乳 ☆ちくわのカレーふうみあげ わかたけじる かしわもち		ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ あおのり とうふ わかめ たまご	にんじん かんぴょう ほししいたけ きぬさや たけのこ ほうれんそう	こめ さとう あぶら かしわもち こむぎこ	681 24.1
8月	ハヤシライス 	はるさめサラダ ☆にゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ マッシュルーム グリンピース キャベツ たいすもやし	こめ あぶら はるさめ ドレッシング	698 25.5
9火	こぎつね うどん 	☆さやまちゃむしパン カラマンダリン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう カラマンダリン せんちゃパワダー	じごなうどん さとう あまなっとう むしパンミックス	667 24.2
10水	かつおごはん 	とりにくのごまあげ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ みそ	こんにゃく ほししいたけ にんじん しょうが きぬさや キャベツ たまねぎ こまつな	こめ さとう ごま かたくりこ こめこ あぶら	643 28.1
11木	こくとう しょくパン 	マカロニのクリームに だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こなチーズ たいす なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし こまつな	パン こむぎこ バター あぶら マカロニ ごま	665 25.7
12金	スタミナどん 	にらたまスープ てづくりグレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン たまご	しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン にんじん にら ぶどうジュース	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	649 27.4
15月	ごはん 	タッカンジョン ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ たいす	にんじん たいすもやし ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ	こめ あぶら さとう ドレッシング かたくりこ ごまあぶら	638 27.0
16火	フラワー ロール 	ソースやきそば おうごんにくだんご(2こ) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たいす あおのり	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほししいたけ しょうが たまねぎ みかん おうとう パイン	パン ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	636 24.0
17水	ごはん 	☆アジフライソースあげ ☆キャベツときゅうりのしおこんぶあえ じゃがいもたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう あじ こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ ばんこ さとう あぶら	619 21.9
18木	ココア あげパン 	たんたんはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とうにゅう	にんじん ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし きくらげ にら	パン あぶら さとう ねりごま はるさめ ココア	694 23.4
19金	ポテトピラフ 	ウインナーのケチャップに ABCパスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん セロリ キャベツ	こめ あぶら バター マカロニ じゃがいも	623 22.2
22月	ぶたそぼろ どん 	ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす みそ あぶらあげ	しょうが にんじん とうもろこし グリンピース ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも	623 23.6
23火	ながさき ちゃんぽん 	つぎょうざ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか	にんじん たけのこ もやし キャベツ ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にら たまねぎ にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら ゼリー	668 27.8
24水	ごはん 	さばのみそだれ とりにくとごぼうのさっぱりに れいとうみかん	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん みかん	こめ あぶら こめこ かたくりこ さとう	754 29.5
25木	こどもパン 	ハムカツ キャベツのソテー レタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご	キャベツ しょうが レタス にんじん たまねぎ トマト	パン あぶら ばんこ かたくりこ こむぎこ	643 23.1
26金	カレーライス 	きりほしだいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり もやし とうもろこし	こめ むぎこ こむぎこ バター じゃがいも ドレッシング あぶら	709 23.9
29月	ごはん 	あつあげとチンゲンサイの キムチいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なたと	しょうが にんじん たけのこ はくさいキムチ チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごま ごまあぶら かたくりこ	654 28.7
30火	ツイストパン 	とりにくのフレッシュトマトに パンネのガーリックソテー アスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ トマト にんじん アスパラガス もやし キャベツ とうもろこし	パン あぶら さとう オリーブオイル パンネ ドレッシング	663 29.5
31水	わかめごはん 	さわらのたつたあげ にくじゃが ジュースフルーツ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース ジュースフルーツ	こめ あぶら こめこ かたくりこ じゃがいも さとう	686 29.8

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

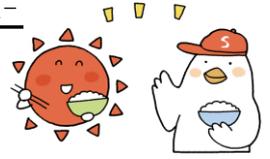
# 5月 給食だより

わたしたちは、毎日朝、昼、夜と3回食事をしています。その中で1番大切な食事はどれだと思いますか？

じつは、毎朝おうちで食べてくる『朝ごはん』なのです。朝ごはんは、1日の元気の源です。

朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。

1日元気にすごすために、毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。

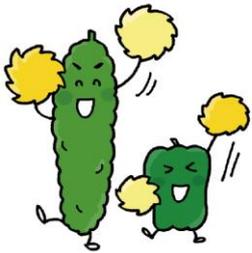


## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



### 献立紹介

三重県津市の学校給食の栄養士さんが考えた学校給食発祥のメニューです。今では津市のご当地グルメの1つとして、いろいろなお店で食べることができるようになっています。飯能市の学校給食でも数年前から登場し、今では給食の人気メニューとしてたくさん登場しています。

### 「津ぎょうざ」

《材料 大判サイズ餃子の皮10枚分》

豚ひき肉	150g
たまねぎ	80g
にら	15g
にんにく	少々
しょうが	少々
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1強
ごま油	小さじ1
ぎょうざの皮	大判10枚
揚げ油	適量

### 《作り方》

- ① 玉ねぎ、にらはみじん切りにしておく。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② 豚ひき肉に調味料とにんにく、しょうがを入れてよくまぜる。
- ③ 玉ねぎ、にらを②に入れて混ぜ、皮で包む。
- ④ 160℃くらいの油できつね色になるまでじっくり揚げる。

※たっぷりの油でしっかり中心まで火をとおしましょう。

味はしっかりついているので、そのままおいしく食べられます。

☆給食では、直径13cmの大きな皮で作ります！！

今月の旬の食材 ◇新じゃがいも・春キャベツ・新たまねぎ・アスパラガス・にんにく・あじ・かつお・ジュシーフルーツ・カラマンダリン◇  
 今月の飯能産 ◇だいず・トマト・たまご・きぬさや・ねぎ・こまつな・いんげん・せんちゃパウダー◇