

5月

給食だより



与勝緑が丘中学校

098-978-5230

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見ええます。
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。本格的な夏が到来する前に、
適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を
身に付けよう！



熱中症を防ぐ食生活のポイント

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。



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。



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。



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。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、
海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、
価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、
ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

春

アスパラガス、そら豆、たけのこ、清見、菜の花、セロリ、アサリ、いちご

春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。

夏

桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、きゅうり

夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。

冬

れんこん、りんご、大根、ほうれん草、ねぎ、みかん、ゆず、ブリ、はくさい

冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。

秋

にんじん、さつまいも、栗、きのこ、ごぼう、サンマ、柿、ぶどう、さといも

秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。
日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目						
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに						
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。 ※2枚貝には「かに」が共存しています。 ※揚げ油は、3〜4回程度同一の油を使用しています。 ※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 ※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。						

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	水		ゆかりごはん		米	ゆかり	
			小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, 小松菜	花かつお
			豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖	しょうが	しょうゆ, みりん, 料理酒
			きんぴらごぼう	油揚げ, 豚肉	三温糖, ごま, こめ油, ごま油	ごぼう, 人参, こんにゃく, たけのこ, にら, しょうが	しょうゆ, みりん, 七味唐辛子
2	木		あわごはん		米, もちぎび		
			ハヤシライス	牛肉	こめ油	たまねぎ, 人参, セロリー, マッシュルーム, トマト, ピーマン, にんにく	ケチャップ, ウスターソース, ハヤシルウ(小麦), ポークビヨン, シママース, こしょう
			ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン(乳, 小麦)		
			アセロラゼリー		アセロラゼリー		
新入生歓迎球技大会							
7	火		麦ごはん		米, 麦		
			若竹汁	とりささみ, わかめ, だし昆布		たけのこ, 人参, 椎茸	しょうゆ, シママース, 花かつお
			パパイヤイリチー	厚揚げ, ちきあぎ, ツナ	こめ油	パパイヤ, たまねぎ, 人参, にら	シママース, しょうゆ
			いわしの梅煮	いわし梅煮(小麦)			
端午の節句 献立 (5月5日)							
8	水		あさりとトマトのスパゲティ	あさり, ベーコン	スパゲティ(小麦), こめ油, マーガリン(乳)	たまねぎ, 人参, マッシュルーム, しめじ, ピーマン, パセリ, にんにく	白ワイン, シママース, こしょう, ケチャップ, 野菜ビヨン
			ガーリックチキン	鶏肉		にんにく	シママース, こしょう
			ビーンズサラダ	レッドキドニー, 白いんげん豆, ひよこ豆, ハム	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, 人参	コールスロードレッシング, こしょう
			さつまポテト		さつまポテト		
9	木		きなこ揚げパン	きな粉, 脱脂粉乳(乳)	コッペパン(小麦, 乳), 揚げ油①, アーモンド, 黒糖, 三温糖		
			ポトフ	鶏肉, ウインナー	じゃがいも, こめ油	人参, キャベツ, たまねぎ, しめじ, ブロッコリー, にんにく	シママース, こしょう, チキンビヨン
			ツナサラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 人参, コーン	イタリアンドレッシング
			日向夏			日向夏	
10	金		もち玄米ごはん		米, 玄米		
			八宝菜	豚肉, 白かまぼこ, うずらの卵	でん粉, こめ油, ごま油	たけのこ, ヤングコーン, きくらげ, 人参, たまねぎ, 白菜, 小松菜	中華ベース(小麦), シママース, しょうゆ, オイスターソース(カキエキス), ポークビヨン
			バンバンジー風サラダ	とりささみ	ごま, 三温糖, ごま油	きゅうり, 人参, もやし	しょうゆ, 特濃酢
			イカの照り焼き	イカ	三温糖	しょうが	しょうゆ, みりん, 料理酒

13	月		麦ごはん		米,麦		
			中華五目スープ	ハム	緑豆はるさめ, ごま油,でん粉	人参,白菜,きくらげ, コーン,しめじ,長ねぎ	しょうゆ,シマース,こしょう, 鶏ガラ(卵),花かつお
			なすの中華みそ炒め	豚肉,赤みそ	三温糖,こめ油, ごま油	なす,たまねぎ, 人参,にら	料理酒
			青じそ餃子	青じそ餃子 (小麦,乳)			
14	火		黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)		
			かぼちゃと 麦のポタージュ	鶏肉,脱脂粉乳(乳)	クリームコーン, じゃがいも,おし麦, こめ油,生クリーム(乳)	かぼちゃ,たまねぎ, セロリー,パセリ	カレー粉,ホワイトルウ (小麦,乳),シマース, こしょう,素材力鶏だし
			ハンバーグ きのこソースかけ	ハンバーグ	三温糖	えのき,しめじ, マッシュルーム	しょうゆ,ケチャップ, デミグラスソース(小麦), ウスターソース
			ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー,人参,コーン	かんきつドレッシング
15	水		あわごはん		米,もちきび		
			イナムドウチ	豚肉,かまぼこ, 甘口白みそ		こんにゃく,椎茸, ねぎ,しょうが	花かつお
			ゴーヤーチャンプルー	豚肉,厚揚げ,卵	こめ油	ゴーヤー,人参,もやし	しょうゆ,シマース, 花かつお
			くるみと小魚ごまがらめ	カエリ	くるみ,アーモンド, ごま,三温糖,水あめ		しょうゆ
16	木		中味 そば	汁・具 豚肉,中身, かまぼこ	沖縄そば(小麦)		
			マーミナーチャンプルー	木綿豆腐, ちきあぎ, コンビーフハッシュ	こめ油	椎茸,こんにゃく, ねぎ,しょうが	豚ガラ,花かつお, 料理酒,しょうゆ, シマース, 七味唐辛子,こしょう
			黒糖アガラサー	牛乳	強力粉,黒糖	もやし,人参, ピーマン	しょうゆ,シマース, こしょう
							ベーキングパウダー, 重曹
17	金		※5/17(金)の昼食はPTAから「生徒激励カレー」があります。				
20	月		麦ごはん		米,麦		
			ヌンクーグワー	豚肉,厚揚げ, 結び昆布	こめ油	大根,椎茸,人参, こんにゃく,いんげん	しょうゆ,料理酒, シマース,花かつお
			魚ゆずみそ焼き	さわら,白みそ, ゆずみそ	三温糖		みりん,料理酒
			パパイヤの和え物	ツナ	三温糖,オリーブ油	パパイヤ,きゅうり,人参, シークワサー	しょうゆ,りんご酢, シマース,こしょう
21	火		あみパン		あみパン(小麦,乳)		
			クラムチャウダー	鶏肉,あさり,貝柱, ベーコン,白花生, 白いんげん豆, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも, 生クリーム(乳), こめ油	人参,たまねぎ, パセリ,にんにく	ホワイトルウ(小麦,乳), 白ワイン,シマース, こしょう,鶏ガラ(卵)
			じゃがいもと ブロッコリーのソテー	ベーコン	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,ブロッコリー, 人参,コーン	しょうゆ,シマース, こしょう
			魚のピザ焼き	ホキ,チーズ(乳)		マッシュルーム, たまねぎ,パセリ	ピザソース
22	水		クファージュシー	豚肉,かまぼこ, 昆布	米,こめ油	人参,椎茸,ねぎ	ポークブイオン,しょうゆ, みりん,シマース
			鶏肉と冬瓜のすまし汁	鶏肉		とうがん,人参, 椎茸,小松菜	シマース,しょうゆ, 花かつお
			炒り豆腐	豆腐,高野豆腐, 鶏ひき肉	こめ油	人参,小松菜	コチジャン,しょうゆ, みりん,シマース, 素材力鶏だし
			紅芋ごま団子		紅芋ごま団子, 揚げ油②		

本土復帰
記念日
(5月15日)

食育の日
(毎月19日)

23	木		あわごはん		米,もちきび			
			もずくと 魚そうめんの汁	鶏肉,絹ごし豆腐, もずく,魚そうめん,卵	でん粉	小松菜	花かつお,鶏ガラ(卵), シママース,しょうゆ	
			筑前煮	鶏肉,ちきあぎ	三温糖,こめ油	人参,ごぼう,たけのこ, しいたけ,いんげん, こんにゃく,れんこん, しょうが	しょうゆ,みりん, シママース,料理酒, 花かつお	
			レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね (小麦)				
			オレンジ			オレンジ		
24	金		キムタクチャーハン	豚肉	米,ごま油, ごま,こめ油	白菜キムチ,たまねぎ, 人参,きくらげ,ねぎ, たくあん(小麦)	しょうゆ,料理酒,キムチ味, ポークブイヨン,シママース	
			ワンタンスープ		でん粉, ワンタン(小麦)	人参,白菜,椎茸, きくらげ,パクチョイ, しょうが,にんにく	しょうゆ,シママース, 木戸中華(小麦,乳), 鶏ガラ(卵)	
			鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油③,三温糖, ごま,ごま油	長ねぎ	しょうゆ,シママース, 特濃酢	
			ぶどう			ぶどう		
25	土		麦ごはん		米,麦			
			豚汁	豚肉,麦みそ	ごま	大根,人参,ごぼう, しょうが,こんにゃく, 小松菜	花かつお	
PTA総会			くがに卵焼き	豆腐,卵,ツナ	こめ油	しいたけ,人参,小松菜	しょうゆ,みりん,花かつお	
			ひじきと大豆の磯煮	ひじき,豚肉,厚揚げ, 蒸し大豆,ちきあぎ	こめ油,ごま油	こんにゃく,人参, ごぼう,いんげん	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,花かつお	
28	火		ちゃんぽん麺	麺		中華めん(小麦)		
				汁・具	なると,豚肉	でん粉,ごま油	人参,たまねぎ, たけのこ,椎茸, きくらげ,白菜,長ねぎ, コーン,しょうが,にんにく	鶏ガラ(卵), シママース,しょうゆ, 木戸中華(小麦,乳), ポークブイヨン,こしょう
				きゅうりの梅和え	しらす	ごま,三温糖	きゅうり,だいこん	特濃酢,みりん,しょうゆ, 山海ぶし(小麦)
				肉シューマイ	肉焼売(小麦)			
				ハーフカットバナナ			バナナ	
29	水		あわごはん		米,もちきび			
			きのこのみそ汁	豚肉,豆腐, 麦みそ	じゃがいも	人参,長ねぎ, しめじ,えのき	花かつお	
			さばのカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ,料理酒,カレー粉	
			鶏と野菜の炒め	鶏肉,ちきあぎ, 糸けずり	こめ油,ごま油	キャベツ,人参,たまねぎ, もやし,きくらげ,ピーマン, しょうが	シママース,こしょう, しょうゆ	
30	木		ガバオライス	麦ごはん	米,麦			
				ガバオライス (具)	豚肉, 粒状大豆タンパク	三温糖,ごま油	たまねぎ,赤ピーマン, ピーマン,しめじ,バジル, にんにく,しょうが	料理酒,オイスターソース (カキエキス),ウスターソース, しょうゆ,豆板醤, シママース,こしょう
				目玉焼き	目玉焼き(卵,乳)			
			チンゲン菜と 豆腐のスープ	豚肉,絹ごし豆腐	でん粉,ごま油	人参,椎茸, チンゲンサイ	しょうゆ,シママース, こしょう,鶏ガラ(卵)	
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		バナナ,パイナップル, 黄桃,みかん,ナタデココ		
31	金		あわごはん		米,もちきび			
			じゃが芋と厚揚げの煮物	豚肉,厚揚げ	じゃがいも,里芋, 三温糖,こめ油	人参,小松菜, こんにゃく,しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,花かつお	
			グルクンのシークワ サーソースかけ	グルクン	小麦粉,でん粉, 揚げ油④,三温糖	赤ピーマン,黄ピーマン, たまねぎ,シークワーサー	ミツカン酢, シママース,しょうゆ	
			小松菜の和え物	かにかま	三温糖,ごま油	小松菜,人参,もやし	しょうゆ,特濃酢	