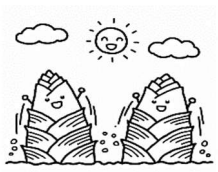
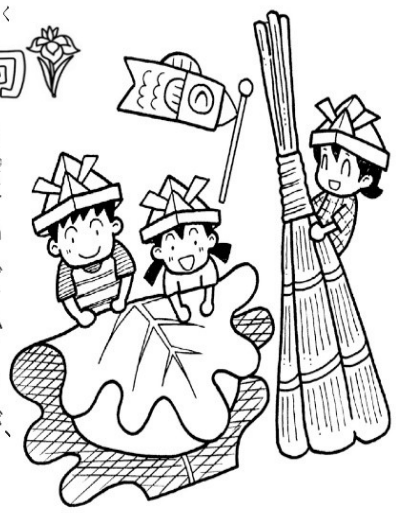
5月の給食だより

入学、進級から約1か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたころかと思います。
日々の給食を通して食事は楽しいものであり、体はもちろん、心の健康を支えるのも食事であることを様々な経験を通じてみなさんに感じていただきたいと思っています。
これからもおいしい給食作りができるように学校給食センター職員一同頑張ります。



5月5日 端午の節句



端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

5月5日は学校がお休みのため、2日に「柏餅」が出ます。
楽しみにしていてくださいね！（＊柏の葉をおもちと一緒に食べないよう、注意しましょう！）

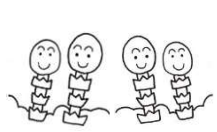
春野菜クイズ

次の野菜は、春に多くとれる野菜です。□にカタカナを1字入れて、名前を完成させましょう。

めざせ！食事マナー名人

☆給食時間の食事マナー☆～正しい食事マナーは何個かな？～

正解は、2個！



（②と⑥が正しい食事マナーです）

みんなが気持ち良い
給食時間になるように
食事マナーを守って
楽しい給食時間にしましょう😊

＜5月の栄養価＞

学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約1／3の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせて献立を作成しています。

		エネルギー (kcal)	タンパク質	脂質	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
5月分 平均摂取量	小(中学年)	603	15％	28％	333	73	2.8	2.9	201	0.54	0.63	18	4.4
	中学校	696	15％	27％	347	84	3.4	3.3	226	0.64	0.69	21	5.2
文部科学省 学校給食摂取基準	小(8～9歳)	650	摂取エネルギーの13～20％	摂取エネルギーの20～30％	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
	中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

平均摂取量は、1ヶ月間の平均で基準量になるように努めています。

★5月の小おかずより

学校給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。

＜加工品の原材料表について＞

食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

2日（金）サバの味噌煮

サバ・味噌・白だしたれ・砂糖・水

7日（水）餃子

キャベツ・豚肉・玉ねぎ・豚骨・粒状大豆たん白・醤油・ごま油・砂糖・食塩・たん白加水分解物・にんにく・水
（皮）小麦粉・グルテン・食塩・水

15日（木）チキンナゲット

鶏肉・鶏皮・豚脂・粉末状大豆たん白・醤油・食塩・チキンスープ・香辛料・たん白加水分解物・おろしにんにく・揚げ油・炭酸カルシウム・加工でん粉・増粘多糖類・ピロリン酸鉄・水
（つなぎ）コーンスターチ・パン粉
（衣）パン粉・小麦粉・コーングリッツ・植物油脂・コーンスターチ・粉末状大豆たん白・食塩・醤油・香辛料

16日（金）サワラ塩糀漬け

サワラ・塩糀・砂糖・みりん風調味料

19日（月）ミンチカツ

豚肉・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・酵母エキス・香辛料
（衣）パン粉・バッター粉・増粘多糖類・水

21日（水）ホッケ一夜干し

ホッケ・塩

22日（木）プレーンオムレツ

鶏卵・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・水・菜種油

26日（月）野菜入り玉子焼き

鶏卵・砂糖・玉ねぎ・人参・発酵みりん・醤油・穀物酢・でん粉・ほうれん草・食塩・水・菜種油

30日（金）野菜コロッケ

馬鈴薯・玉ねぎ・人参・パン粉・とうもろこし・グリンピース・砂糖・水あめ・植物油脂・食塩
（衣）パン粉・バッターミックス・加工油脂・水