

※(小)印は小学校、(中)印は中学校及び支援学校のみ献立になります。

<p>げつ 月</p> <p>か 火</p> <p>水</p> <p>木</p> <p>金</p> <p>5月の献立より</p> <p>5月1日(金)は「こどもの日献立」が登場します!</p> <p>柏餅の葉は食べる? 食べない?</p> <p>柏餅に使われる柏の葉には、菌の増殖を抑える働きや、腐敗を防ぐ働きがあるとされ、柏餅を保護する役割として使用されています。</p> <p>そのため、食用には向いておらず、食べることは推奨されていません。</p> <p>柏の葉には、保護する役割のほかにも、「新芽が出るまで古い葉が落ちない」という特徴から、「家系が断絶しない」=「子孫繁栄」を願う縁起物としての意味合いもあります。</p> <p>柏の葉をとってから、食べましょう。</p>	<p>じばさぶつ しやう <地場産物の使用について></p> <p>今月は、四條畷市原産の青ねぎ・小松菜・チンゲン菜を使います。</p> <p>お米は、四條畷産米(ヒノヒカリ)を使います。</p> <p>青ねぎ: 1日(金)・13日(水)・20日(水)・27日(水)</p> <p>小松菜: 1日(金)・22日(金)</p> <p>チンゲン菜: 15日(金)・29日(金)</p> <p>お米: 全ての米飯給食の日(月曜日・水曜日・金曜日)</p> <p>★よく味わって、地元の味を知りましょう★</p>	<p>1日</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p> <p>サバのみりんぼし</p> <p>サバのみりんぼし 1きれ</p> <p>さば 鯖</p> <p>ごまつなのソテー</p> <p>たわらさんごまつなボンレスハム</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>7日</p> <p>やきそば</p> <p>やきそばめん</p> <p>ぶたにく</p> <p>キャベツ</p> <p>もやし</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>とんかつソース</p> <p>ウスターソース</p> <p>あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>パンに切り目が入っているので、焼きそばは自分で、焼きそばパンにして食べてもいいよ!</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげとキャベツのみそいため</p> <p>あつあげ</p> <p>キャベツ</p> <p>ぶたにく</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>ほししいたけ</p> <p>しょうが</p> <p>あぶら</p> <p>ポークガラスープ</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>しょうゆ</p> <p>テンメンジャン</p> <p>オイスターソース</p> <p>トウバンジャン</p> <p>りょうりしゆ</p> <p>さとう</p> <p>でんぶん</p> <p>みず</p> <p>とりさきみにく</p> <p>もやし</p> <p>きゅうり</p> <p>ちゅうかドレッシング</p> <p>クラス1ぼん</p> <p>ぎゅうにゅう</p>
--	--	---	--	---

<学校給食センターからのお知らせ>

★献立はやむを得ない事情により、変更する場合があります。ご了承ください。

★現在週3日の米飯給食を実施し、給食の半分以上の献立が、お箸の使用に適した内容となっています。

お箸は各自で毎日ご持参ください。

食物アレルギーをお持ちの方へ

食品メーカー・学校給食センター・パン工場・米飯工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。

機械や器具の洗浄・消毒が適切になされているため、コンタミネーションの可能性はないに等しいのですが、心配な食材があるときは、学校給食センターまでご連絡ください。

主な食材の産地について (4月14日~4月20日)

小松菜・チンゲン菜: 大阪(四條畷)

じゃがいも: 鹿児島

にんじん: 徳島・長崎

たまねぎ: 徳島

きゅうり: 佐賀

手し椎茸: 宮崎

鶏肉: 鹿児島

ハンバーグ: 鹿児島・宮崎

ポロニアカツ: 兵庫・京都・広島・三重・鹿児島

トック: 新潟

ソテーオニオン: 北海道

産地の詳細は月分の栄養価表、ホームページに掲載しております。

11日

ごはん

こうやどうふのふくめに

ぶたにく

じゃがいも

たまねぎ

はくさい

にんじん

さんどまめ

しょうゆ

さとう

みりん

けずりぶし

あぶら

みず

さわらのみそづけ

さわら

鯖

ぎゅうにゅう

12日

ごはん

ポークシチュー

ぶたにく

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

たまねぎ

グリーンピース

ばいせんこむぎ(ルウ)

バター(ルウ)

あぶら(ルウ)

トマトケチャップ

トマトビュレ

ポークガラスープ

ウスターソース

さとう

スキムミルク

あかワイン

しお

こしょう

あぶら

みず

ツナかん

だんご

きゅうり

ホールコーン

ごまドレッシング

クラス1ぼん

のむヨーグルト

(アソートミルク・プレー)

13日

ごはん

わかめごはん

ぎょうざ

ぶたにく

にんじん

たまねぎ

たけのこ

はくさい

あぶら

もやし

たわらさんあおねぎ

ちゅうかめん

ラーメンスープ(とんこつ)

こしょう

ごまあぶら

みず

ひとり2コずつ配って下さいね!

ぎゅうにゅう

14日

ごはん

ぶたにくのトマトに

れんこんのせ

カレーミンチフライ

ぶたにく

にんじん

トマトみず

トマトビュレ

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

マッシュルーム

だいこん

グリーンピース

あぶら

ポークガラスープ

しお

こしょう

ウスターソース

さとう

あかワイン

トマトケチャップ

トマトソース

みず

れんこんのせ

カレーミンチフライ

あぶら

ぎゅうにゅう

15日

ごはん

ワンタンスープ

チンジャオロース

ぶたにく

にんじん

たまねぎ

にんじん

たわらさんチンゲンさい

もやし

ほししいたけ

あぶら

ポークガラスープ

しお

こしょう

しょうゆ

りょうりしゆ

みりん

あぶら

ぎゅうにゅう

18日

ごはん

キーマカレー

グリーンサラダ

ぶたにく

にんじん

たまねぎ

じゃがいも

しょうが

グリーンピース

ホールコーン

トマトみずにんにく

ポークガラスープ

こめこのカレー

しお

しょうゆ

あぶら

みず

ウイナー

きゅうり

キャベツ

あぶら

イタリアン

ドレッシング

クラス1ぼん

ぎゅうにゅう

19日

ごはん

キャベたまスープ

やさいコロケ

キャベツ

うずらたまご

じゃがいも

ウイナー

にんじん

たまねぎ

マッシュルーム

ホールコーン

ソテーオニオン

パセリ

しょうゆ

しお

こしょう

ポークガラスープ

あぶら

みず

やさいコロケ

あぶら

マイティソース

1.ぶくら

のむヨーグルト

(アソート・プレー)

20日

ごはん

マーボーどうふ

キャベツいり

とりつくね

どうふ

ぶたにく

あかみそ

しょうが

たまねぎ

にんじん

ほししいたけ

たわらさんあおねぎ

しろねぎ

あぶら

しょうゆ

トウバンジャン

テンメンジャン

オイスターソース

りょうりしゆ

さとう

ポークガラスープ

でんぶん

みず

キャベツいり

とりつくね

ぎゅうにゅう

21日

ごはん

ミートスパゲティ

フルーツミックス

ぎゅうミンチ

ぶたにく

ミンチ

スパゲティ

にんじん

たまねぎ

マッシュルーム

ホールコーン

グリーンピース

オリーブあぶら

しお

こしょう

トマトケチャップ

とんかつソース

ウスターソース

オイスターソース

れいとうみかんゼリー

りんごかん

おうとうかん

パインかん

ぎゅうにゅう

22日

ごはん

ぐだくさんみそじる

とりそぼろどん

ぶたにく

だいこん

にんじん

とうふ

じゃがいも

たわらさんごまつな

あぶらあげ

しろみそ

あかみそ

けずりぶし

みず

とりにく

ワンタんかわ

たまねぎ

にんじん

たわらさんチンゲンさい

もやし

ほししいたけ

あぶら

ポークガラスープ

しお

こしょう

しょうゆ

りょうりしゆ

みりん

あぶら

ぎゅうにゅう

25日

ごはん

いそに

タコやき

ひじき

ぶたにく

じゃがいも

にんじん

だいこん

こんにやく

あつあげ

えだまめ

あぶら

さとう

しょうゆ

みず

タコやき

あぶら

ひとり2コずつ配って下さいね!

たこ 蛸

ぎゅうにゅう

26日

ごはん

ココアコッパン

ツナポテ

ショルダーベーコン

ホールコーン

クリームコーン

たまねぎ

にんじん

マッシュルーム

パセリ

ばいせんこむぎ(ルウ)

バター(ルウ)

あぶら(ルウ)

ポークガラスープ

ぎゅうにゅう

なまクリーム

しお

こしょう

さとう

あぶら

みず

ツナかん

じゃがいも

グリーンピース

しお

こしょう

ブラックペッパー

オリーブあぶら

のむヨーグルト

(アソート・プレー)

27日

ごはん

わかめうどん

ホッケいちやぼし

うどん

ぶたにく

わかめ

にんじん

はくさい

あぶらあげ

たわらさんあおねぎ

けずりぶし

だしこんぶ

しょうゆ

みりん

みず

ホッケいちやぼし

1きれ

ほつけ 鮎

ゆかりふりかけ

1.ぶくら

ぎゅうにゅう

28日

ごはん

ミートボールのようふう

アップルパイ

コッパン

イカときゅうりのサラダ

ミートボール

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

マッシュルーム

ホールコーン

さとう

あぶら

ポークガラスープ

しろワイン

しお

こしょう

みず

いか

烏賊

かんきつドレッシング

クラス1ぼん

ぎゅうにゅう

29日

ごはん

ごもくスープ

ちゅうかまんじゅう

ぶたにく

にんじん

もやし

たまねぎ

さんどまめ

ちらしかまぼこ(さくら)

とうふ

うずらたまご

ポークガラスープ

しょうゆ

しお

こしょう

あぶら

みず

ひとり2コずつ配って下さいね!

チンゲンさいとハムのいためもの

たわらさんチンゲンさい

ボンレスハム

しお

さとう

しょうゆ

あぶら

ぎゅうにゅう

まも たの きゅうしょく マナーを守って 楽しい給食!

5月の給食だより

食事マナーとは、食事中の礼儀や作法のことを指します。

食事マナーを守ること、食事を共にする人みんなが、楽しく気持ちの

良い食事時間を過ごすことができます。

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ではないでしょうか。

5月は緊張が緩むのと同時に、心身の疲れや気候の変化から、体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活を心がけ、今月も元気に過ごしましょう。

正しい食事マナーに ✓ をつけよう

1 口に食べ物が入ったままおしゃべりする



2 「いただきます」と言うから食べる



3 ひじをついて食べる



4 かまわずに急いで食べる



5 食べている途中で立ち歩く



6 茶わんやしるわんを正しく持つて食べる



7 食事中にふさわしくない話をする



8 まわりの人とふざけながら食べる



お箸の持ち方や姿勢など、簡単なことから始めましょう!



答え: ② ⑥



5月5日は「端午の節句」



「端午の節句」は、毎年5月5日に男の子の健康と成長を願って行われる日本の伝統行事として発展してきました。

古くから、この日は縁起の悪い日とされていたため、菖蒲やよもぎを用いて悪い運を払い、無病息災を願いました。



菖蒲

「武を尊重する精神」を意味する「尚武」と結び付け、子どもたちの健康を願います。菖蒲の葉をお風呂に入れた菖蒲湯は現在でも親しまれています。

よもぎ

よもぎの香りが、悪い運を払うと考えられていました。この香りにはリラックス効果があるとされ、現在も食用や薬草として重宝されています。



がっ えいようか <5月の栄養価>

がっこうきゆうしよく じどう せいと にち ひつよう えいようりよう やく りよう とく ふそく るい
 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	605	15%	27%	342	87	3.5	2.8	193	0.51	0.52	18	4.5
文部科学省 学校給食摂取基準	720	15%	25%	359	99	4.1	3.3	216	0.62	0.57	21	5.3
	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
	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしゆりよう
平均摂取量は、
 かげつかん へいきん
1ヶ月間の平均で
 きじゆんりよう
基準量になるように
 つと
努めています。

がっ しょう ★5月の小おかずより

かこうひん げんざいりようひよう

<加工品の原材料表について>

がっこうきゆうしよく しじょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゆうしよくじかん ま あ どうじつかぎ じかんない
 学校給食センターでは、四條 曙市内の小・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
 ちょうり はいそつ しょう かこうひん しょう ばあい
 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。

しよくもつ じどう せいと はいりよ こんだてひよう しょう しょう かこうひん げんざいりようめい けいさい
 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。
 しつもん がっこうきゆうしよく と あ
 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。

1日 (金) サバのみりん干し しょうゆ さとう ふうちょうみりよう みず サバ・醤油・砂糖・みりん風調味料・水	7日 (木) 野菜入り玉子焼き けいらん さとう たま にんじん はっこう 鶏卵・砂糖・玉ねぎ・人参・発酵みりん・ しょうゆ こくもつす ぶん そう 醤油・穀物酢・でん粉・ほうれん草・ しよくえん みず なたねあぶら 食塩・水・菜種油	11日 (月) サワラの味噌漬け さとうこんごう どうかどうえきとう サワラ・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・ みず こめみそ 水・米味噌・みりん	13日 (水) 餃子 ぶたにく たま とんこつ しょうゆ キャベツ・豚肉・玉ねぎ・豚骨・醤油・ つぶじょうだいず ばく ばく かすいぶんかいぶつ 粒状大豆たん白・たん白加水分解物・ みず さとう しよくえん 水・砂糖・食塩 かわ こむぎこ しよくえん みず (皮)小麦粉・グルテン・食塩・水
14日 (木) れんこんのせカレーミンチフライ ぶたにく れんこん たま とりにく ぶん しよくえん さとう 豚肉・れんこん・玉ねぎ・鶏肉・でん粉・食塩・砂糖・ カレー粉・こしょう (衣)パン粉・小麦粉・でん粉・植物油脂・食塩・ みず ふんまつじょうだいず ばく 水・粉末状大豆たん白	19日 (火) 野菜コロッケ ばれいしょ たま にんじん さとう 馬鈴薯・玉ねぎ・人参・パン粉・とうもろこし・砂糖・ グリンピース・水あめ・植物油脂・食塩 (衣)パン粉・バターミックス・加工油脂・水	20日 (水) キャベツ入り鶏つくね とりにく とんし さとう はっこうちようみりよう キャベツ・鶏肉・豚脂・砂糖・発酵調味料・ドロマイト・ しよくえん ぶし しょうが こうぼ こうしんりよう てつがんゆうこうほ 食塩・カツオ節・生姜・酵母エキス・香辛料・鉄含有酵母 (つなぎ)でん粉・えんどう豆たん白	
25日 (月) タコ焼き みず こむぎこ 水・小麦粉・タコ・キャベツ・ねぎ・ しよくぶつあぶら こうぼ しよくえん 植物油・酵母エキス・食塩	27日 (水) ホッケー夜干し しお ホッケ・塩	29日 (金) 中華まんじゅう ぐ たま ぶたにく とり とんし しょうゆ つぶじょうだいず ばく (具)玉ねぎ・キャベツ・豚肉・鶏すりみ・豚脂・醤油・粒状大豆たん白・ドロマイト・ しょうが さとう こうぼ こむぎこかこうひん さんだいてつ しよくえん コーンスターチ・生姜・砂糖・酵母エキス・小麦粉加工品・ピロリン酸第二鉄・食塩・ みず 水 かわ こむぎこ こ だいずふんまつ しよくえん さとう ふんまつじょうこむぎ ばく ぶん みず (皮)小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・粉末状小麦たん白・でん粉・水	