

# 5月1日(水)の給食



772

kcal



## 献立

献立	材料
カレー	米 鶏もも肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも にんにく・しょうが カレールウ 塩・こしょう ウスターソース コンソメスープ 福神漬け
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 赤パプリカ 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
おかか和え	えのき 青梗菜 もやし かつお節 薄口しょうゆ 砂糖
フルーツ ポンチ	パイナップル 黄桃 ナタデココ



## カレーについて

カレーはどこで生まれたのか

カレーは18世紀、インドからイギリスに伝わりました。  
日本人がカレーに初めて出会ったのは幕末のころ(1853年)  
19世紀、イギリスで初めてカレー粉が作られました。



カレーは身体に良いのか

薬として扱われてきたスパイスが  
大量に入っているカレーは、食欲  
低下や肝機能低下を防いだり、  
自律神経の働きを高めたりする  
など、様々な健康効果が期待  
できます。

カレーは何日持つのか

夏場や梅雨時期に作った  
カレーはその日のうちに  
食べ切るようにしましょう  
温度の低い冬場に作  
ったカレーは常温保存でも  
一日ほど日持ちします  
「冷蔵保存」の場合は、  
2〜3日ほど日持ちします

# 5月2日(木)の給食

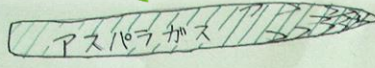


795 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
プルコギ風	豚もも肉 玉ねぎ ニラ にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく 濃口しょうゆ 砂糖 コチュジャン ごま
和風パスタ	ハーフスパゲッティ アスパラガス エリンギ ベーコン オリーブオイル 塩・こしょう 和風顆粒だし 薄口しょうゆ
キャベツのゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 塩
みそ汁	木綿豆腐 かいわれ大根 和風だし みそ
杏仁プリン	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



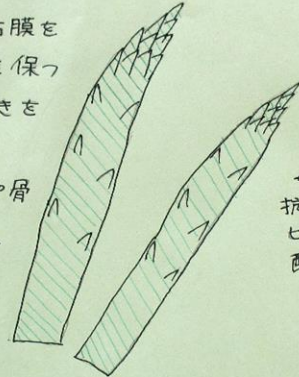
・カロテン・ビタミンC・ビタミンE



を同時に摂取できる万能野菜!

◆ カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり、健康を保つために重要な働きをする栄養素!!

◆ ビタミンCは、皮膚や骨血管に多く含まれるコラーゲン線維の構築に必要。



◆ ビタミンEは強い抗酸化作用を持つ脂溶性ビタミンで、体内の脂質の酸化を防げる

葉酸がたまり、含まれているよ

○ アスパラガスは妊婦さんにもおすすめ

② グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの違い

旬; 4月下旬~5月  
5月中旬~6月

育て方;

大陽の光を  
いっぱい浴びる



光合成によって  
葉緑素が緑色に  
なるよ!

旬; 北海道や長野県では春から初夏  
九州では冬から春

育て方;

日光に当たらないように  
育てるため乳白色に。





# 5月7日(火)の給食



739 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚もも肉 キムチ 白菜 ニラ キムチの素 ごま油 おろしにんにく 濃口しょうゆ 砂糖
無限キャベツ	キャベツ きゅうり ツナ ごま油 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
ポテトサラダ	じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー マヨネーズ 砂糖 塩・こしょう
かき玉汁	卵 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水

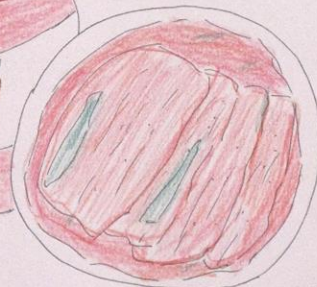


# キムチ

※塩分取りすぎに  
なるので...  
食べすぎ注意!!



白菜などの野菜を塩・唐辛子、  
魚介類、ニンニクなどを主な  
材料とする朝鮮半島の代表的  
な漬物。



🌿 キムチとは...

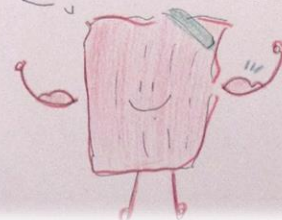
世界の五大健康食品に選ばれているほど、  
キムチは乳酸菌やカクテルイisin、ビタミン類  
など豊富な栄養素が入った発酵食品。

ダイエットにも  
良い!

代謝を良くする  
働きがある!

🌿 キムチを食べると

- ① 身体のエネルギーが作りやすくなる!
- ② 身体の脂肪を燃やす!
- ③ ビタミンB群が身体の調子を整える!



# 5月8日(水)の給食



842

kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げのそぼろあん	豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごま油 味噌 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖 片栗粉・水
大根とこんにゃくのきんぴら	大根 こんにゃく さやいんげん ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖・みりん タカノツメ
中華風サラダ	きゅうり もやし ハム ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
わかめスープ	わかめ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



## 胡瓜

について

### <旬>

- ・7月～11月
- ・6割がビニールハウスなどの施設で栽培されて1年を通して出荷している。

### <産地>

- ・冬・春きゅうりは宮崎県などの西南暖地や埼玉県、千葉県大都市近郊を中心に。
- ・夏秋きゅうりは、福島県、群馬県などに中心に生産されている。
- ・原産地はインド北西部のヒマラヤ山麓といわれている。3000年ほど前から栽培され、日本には中国を経て、平安時代に渡来したとされている。

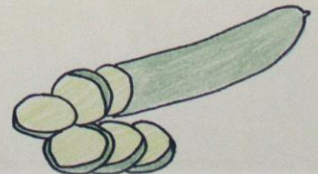
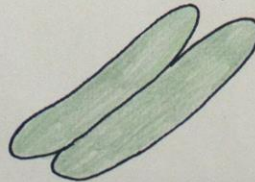
### <成分>

- ・きゅうりは95%以上が水分ですから、栄養価が低いように感じるかも? 本当のヒニ3は...??

～きゅうりに含まれる主な栄養価～  
(100kcalあたり)

- ・カリウム: 1400mg
- ・ビタミンK: 240μg
- ・ビタミンC: 100mg
- ・食物繊維: 7.9g

これを見れば、栄養が少ないうわけではないことが分かる。ぬか漬けにすると、ぬかに含まれる栄養素も加わり、カリウムやビタミンB1が、4倍も増える。





# 5月9日(木) の給食

906kcal



## 献立

献立	材料
豚塩ネギ丼	米 豚バラ肉 豚もも肉 玉ねぎ ごま油 おろしにんにく 塩・粒こしょう 鶏ガラスープ 酒 レモン汁 片栗粉・水
豆腐の チョレギサラダ	木綿豆腐 きゅうり キャベツ 水菜 にんにく 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢・砂糖 ごま油 韓国のり ごま
ブロッコリーと かにかまの サラダ	ブロッコリー かにかま 玉ねぎ マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	にんじん えのき 青ネギ みそ 和風だし
ももかん	ももジュース 黄桃 寒天 砂糖 水



草葺国海苔について

草葺国海苔(かんこくのり、草葺: 김 (キム), 해衣(海衣)は、草葺国で親見されている海苔の一種である。  
一般に塩とごま油で味付けされた味付け海苔として知られている。

草葺国のりは食物繊維が入っており腸内環境を整える働きがある。

ヨウ素は新陳代謝のアップ効果、ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持などに期待できる。

# 5月10日(金)の給食



730kcal



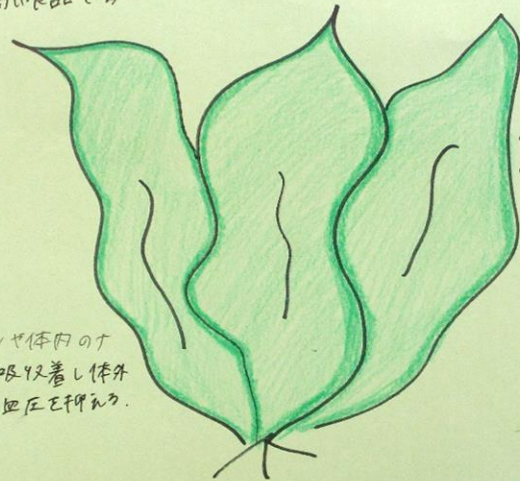
## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏チリ	鶏むね肉 片栗粉 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ ケチャップ 濃口しょうゆ 酒・砂糖 豆板醤
もやしときゅうりのナムル	もやし きゅうり わかめ 塩・こしょう ごま油 鶏ガラスープの素
ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん 白菜 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
コンソメスープ	玉ねぎ じゃがいも ウインナー 豆苗 コンソメスープ 塩・粒こしょう
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



## WAKAME

・栄養価の高い食品である。



・ミネラル・ビタミン豊富  
・子供や妊婦にとって大切な食品です。

・コレステロールや体内のナトリウムを吸収し体外へ排出して血圧を下げらる。

くわがめの葉体？

- ・生わかめ
- ・湯通し塩蔵わかめ
- ・乾燥大葉カットわかめ
- ・くわがめ
- ・わかめ

くわがめがとれる場所？

北海道から九州までの各地の海でとれるが、たくさんとれるのは三陸地区と鳴門地区のこの2地区で、日本の約9割の量が収穫されている。

中間考査前、中間考査のため  
来週は給食はお休みです！



# 5月20日(月)の給食



774 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の甘酢炒め	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢 片栗粉・水
ほうれん草の白和え	ほうれん草 にんじん 木綿豆腐 こんにゃく すりごま めんつゆ 砂糖
ちくわとピーマンの塩昆布和え	ちくわ ピーマン もやし 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
若竹汁	たけのこ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マンゴーゼリー	マンゴージュース アガー 砂糖 水



## ほうれん草

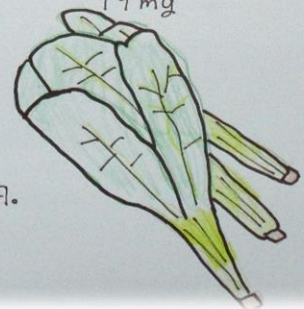
ほうれん草には、カロチンの他、ビタミンB2、C、葉酸、カリウム、鉄分、ヨード、マンガンなど栄養素が豊富に含まれている。

- ・カロチンは体内で皮膚粘膜を作るビタミンAに変わるので、夜盲症・肌荒れに効果あり。
- ・野菜の中で鉄分が最も多い。
- ・栄養価の高い野菜。
- ・高血圧を防ぐ。
- ・便秘改善や糖尿病の予防。

100gあたり

カロリー (kcal)	脂質	ナトリウム	カリウム
23	0.4g	79 mg	558 mg
炭水化物	食物繊維	糖質	たんぱく質
3.6g	2.2g	0.4g	2.9g
ビタミンC	カルシウム	鉄	ビタミンD
28.1	99 mg	2.7 mg	0.10
ビタミンB6	コバラミン	マグネシウム	
0.2 mg	0 μg	79 mg	

ルテイン  
緑黄色野菜に多い  
抗酸化成分。  
目の不調に、とても効果的。



# 5月21日(火)の給食



767 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩・こしょう キャベツ 玉ねぎ にんじん 油 みそ 酒・みりん 砂糖
青のりポテト	じゃがいも しめじ コーン オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒 青のり
枝豆の和風サラダ	枝豆 きゅうり ツナ 切り干し大根 マヨネーズ 薄口しょうゆ
中華スープ	木綿豆腐 えのき 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水





# 5月22日(水)の給食

792kcal



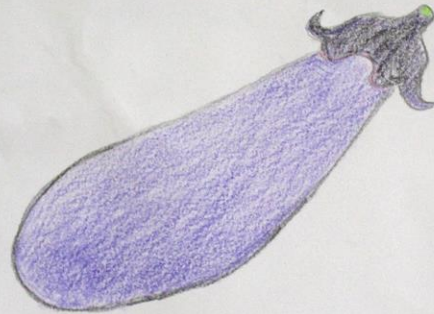
## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚となすの オイスター 炒め	豚もも肉 なす にんじん しめじ ごま油 オイスターソース 濃口しょうゆ 鶏ガラスープの素 酒・砂糖 片栗粉・水
ひじきの煮物	ひじき 油揚げ 水煮大豆 さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ 砂糖・みりん
梅おかか キャベツ	キャベツ きゅうり 梅肉 薄口しょうゆ かつおぶし
みそ汁	さつまいも 三つ葉 みそ 和風だし
フルーツかん	みかん 白桃 シロップ 寒天 砂糖 水



## 茄子について

ナスはどこで生まれたのか  
ナスは紀元前5世紀以上昔のインド東部で  
生まれ中国に伝わった。  
日本にナスが伝わったのは8世紀前に中国から伝  
わり1200年間以上栽培されてきた。



ナスにはビタミンK、カリウム  
葉酸がバランスよく含まれて  
ナス特有の紫色の皮には、  
アントシアニンやクロロゲン酸  
などが、体の老化を抑制する  
効果が期待できる。

旬: 5 ~ 10月頃の  
夏から秋にかけて  
が旬!!

明日(5/23)の給食は  
高校総体壮行会のためお休みです

# 5月24日(金)の給食



852kcal



## 献立

献立	材料
照りマヨ丼	米 鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖 キャベツ マヨネーズ
トマトのマリネ	トマト きゅうり 黄パプリカ オリーブオイル 酢・砂糖 塩・粒こしょう
小松菜の じゃこ炒め	小松菜 油揚げ ちりめんじゃこ ごま油 みりん コチュジャン 薄口しょうゆ 砂糖
たまごスープ	たまご 玉ねぎ にんじん パセリ コンソメスープ 塩・こしょう
ココアプリン	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 アガー



## カカオ



カカオは、マオイ科の常緑樹である。  
カカオノキ、ココアノキとも呼ばれる。  
チョコレートやココアの原料として栽培されて  
いる。

国	2012年の生産量
1. コートジボワール	1. 165.0万トン
2. インドネシア	2. 93.6万トン
3. カメルーン	3. 87.9万トン
4. ナイジェリア	4. 38.3万トン



# 5月27日(月)の給食



708 kca /



## 献立

献立	材料
ごはん	米
和風ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 塩・こしょう パン粉 卵 牛乳 ナツメグ 水・めんつゆ 大根おろし 片栗粉・水
マカロニナポリタン	マカロニ ピーマン にんじん ウインナー サラダ油 ケチャップ 塩・粒こしょう コンソメ
酢の物	きゅうり わかめ 酢・砂糖 薄口しょうゆ しょうが
けんちん汁	大根 ごぼう 木綿豆腐 さといも 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マスカットゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水



# ナツメグ

## ○特徴

ほんのりとした甘みとスパイシーな風味を持つナツメグには、肉料理の臭み消しや野菜の旨味を引き出す役割がある。ナツメグは、「ニクズク」という果実からとれるスパイスで、シナモン、クショウ、クローブと並んで、世界4大スパイスともいわれている。



## ○使われる料理

代表的なのは肉料理。特にハンバーグ、ロールキャベツ、ミートローフなど、ひき肉を使った料理の臭み消しに使われる。また、ホワイトソースやチーズフォンデュなどの乳製品を使った料理にも向いている。

## ○名前の由来

英語の「nutmeg」を日本語読みした呼び方で、nut(豆)とmeg(ムスク)に由来し、「ムスクの香りがする豆」を意味する。

# 5月28日(火)の給食

805 kcal 

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の蒲焼き	鯖 小麦粉 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 水
コールスロー サラダ	キャベツ きゅうり ハム コーン マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
切り干し大根の 煮物	切り干し大根 にんじん 油揚げ きぬさや 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん・砂糖
お吸い物	小松菜 しいたけ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
みかんかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



## 絹さや

～特徴～

ほのかに甘じつと、歯切れ良く  
色鮮やかな緑。  
お前の由平は、若いときの擦れる音が  
木擦れの音に似ていることからきた。  
別名「サヤエンドウ」  
関西では「サヤエンドウ」  
関東では「絹さや」と呼ぶ

～旬～

：ハクサイ栽培の水中見かけが  
旬は「4～6月」。

～ポイント～

・た、ホリの沸騰した湯で、  
さ、と茹で上げる！  
保存する場合は、乾燥ではなく  
ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。

～効果～

・シミはかすの予防に欠かせない！  
・カロテンには皮膚の新陳代謝を  
高める美肌効果がある。

↓  
ニキビ肌や乾燥肌などの  
トラブルにも効果的！

～豆知識～

・ビタミンC含有量が野菜七果物の  
中でもトップクラス！  
・豆の部分にはタンパク質や、体の成長を  
促進し集中力を高める  
アミノ酸の一種「リジン」も含まれている！！  
★栄養補助食料。



# 5月29日(水)の給食

755 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚と玉ねぎの甘辛炒め	豚もも肉 玉ねぎ 油 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖 塩・こしょう
やみつきパプリカ	黄パプリカ 赤パプリカ 玉ねぎ ごま油 薄口しょうゆ
ほうれん草のピーナッツ和え	ほうれん草 にんじん もやし ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ほうとう風みそ汁	きしめん かぼちや 大根 青ネギ みそ 和風だし
牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 いちごソース



## 赤パプリカについて



手前、赤い色素の成分であるカプサイチンが含まれており、がん予防などに効果があります。

β-カロテン=ビタミンCが豊富に含まれている、抗酸化力が強い、シミ肌荒れ、便秘などに効果があります。

## パプリカの誕生

その昔ピーマンは大きに肉厚のうえに青い野菜で、食べづかったことから品種改良を続け、18世紀に日本にも来るといいます。ピーマン「あまじょうがらし」が輸入された。その親木を返す「パプリカ」が誕生します。

パプリカの選び方  
色が赤くて、表面はツヤがあり、そのほか軸の切り口が新しく、また皮が肉厚のものが良い。

# 5月30日(木)の給食

723 kcal

## 献立

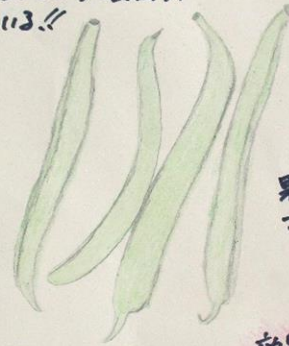
献立	材料
ごはん	米
ネギ塩チキン	鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 油 鶏ガラスープの素 酢 塩・粒こしょう ごま油
にんじん しりしり	にんじん 玉ねぎ ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん 塩・こしょう
インゲンの ごま和え	さやいんげん もやし ちくわ 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
みそ汁	なす 油揚げ 青ネギ みそ 和風だし
フルーツ ヨーグルト	パイン 黄桃 ヨーグルト 砂糖



# さやいんげん

さやいんげんとは.....  
インゲンマメの若いサヤを食用とする  
果菜。缶詰や冷凍としても多く出回り、  
世界中で食べられている!!

旬の季節は...  
6月～9月



**特徴**  
たんぱく質、食物繊維、  
カロテン、ビタミンB群、ビタミンC  
といった多種多様の栄養素が  
バランス良く含まれ、疲労回復効  
果と代謝促進効果が期待  
される。

### 産地ランキング

- 1位 福島県 540
- 2位 千葉県 496
- 3位 鹿児島県 402
- 4位 北海道 353
- 5位 長野県 321

**効果**  
体の免疫力を高め、風邪や  
感染症から体を守る効果がある。  
美肌効果も期待でき、肌の老化  
防止やシミ・シワの予防にも  
効果的!

明日から高校総体の為、  
明日、来週の月曜日の給食はお休みです。