

# 5月1日(月)の給食



8.37 kcal



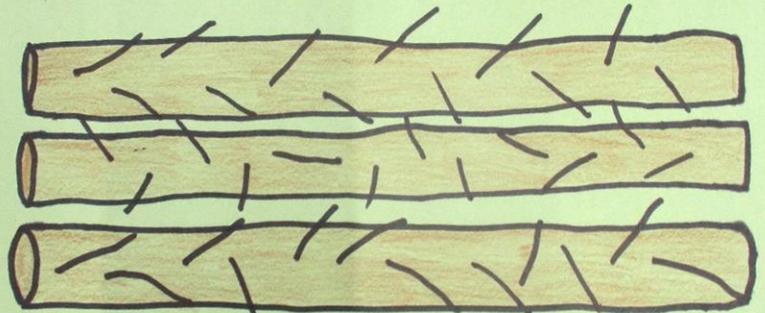
## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の胡椒焼き	鶏もも肉 塩 粒こしょう おろししょうが おろしにんにく 片栗粉
酢味噌和え	きゅうり キャベツ わかめ 白味噌 酢 砂糖
きんぴら ごぼう	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん 油 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ごま
にゅうめん	素麺 しいたけ 青ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ミックスかん	フルーツミックス ジュース 寒天 砂糖 水



## ゴボウ

ゴボウとは  
ユーラシア大陸原産のキク科のゴボウ属  
の多年草である。日本では野菜・根菜  
の一種として食用にされる。  
大阪弁では「ごんぼ」と呼ぶ。



ゴボウの栄養  
多糖類のイヌリンや繊維質のセルロース、  
リグニンの含有量は野菜の中でトップクラス。  
便秘の解消や腸内環境を整える効果か  
高い。動脈硬化やがん予防にも有効と  
いわれている。

# 5月8日(月)の給食

832 kcal

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
もやし の ポン酢和え	もやし きゅうり ロースハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
塩昆布和え	キャベツ 枝豆 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
味噌汁	さつまいも 油揚げ 青ねぎ 和風だし 味噌
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



## プルコギ 불고기

プルコギとは？

プルコギとは「ポル=(皮)」「コギ=(肉)」を意味する。韓国料理で最もポピュラーな肉料理である。日本では肉を焼く料理という焼肉が頭に浮かぶが、ポルコギは焼肉と少し焼肉の中間のような料理である。韓国料理といっても辛い場合が多く、甘いタレを使った味付けが日本人の味覚によく合う。日本国内でも広く知られるようになり、牛肉を使うのが一般的だが本場である韓国では豚肉や鶏肉など様々なバリエーションがあります。

- プルコギの特徴 -

<b>食材</b>	<b>味付け</b>	<b>食べ方</b>
メインとなるのは牛肉の薄切り。さらに、タマネギやニンジン、パプリカなどの野菜もたっぷり使います	甘い漬けダレが味の決め手。韓国の水あめやハチミツ、タレで甘みを出し、肉が茶色になるときまでタレを漬けておくのがポイント!!	タレの染み込んだ牛肉はごはんや相性抜群です。サンチュ(韓国のカッテージレタス)と一緒に食べることもあります。

# 5月9日(火) の給食

792kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
ねぎだれチキン	鶏もも肉 片栗粉 長ねぎ 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 すりごま おろししょうが
小松菜のナムル	小松菜 もやし 油揚げ ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 玉ねぎ ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
味噌汁	大根 にんじん 和風だし 味噌
フルーツ	黄桃 白桃



名前の由来  
「根葱」からきていると  
言われているよ

ねぎ生産量  
1位千葉県  
2位埼玉県  
3位茨城県

ねぎの品種は500以上もあるよ!  
有名なのは 白い部分を食べる「根深ねぎ」  
緑の葉を利用する「葉ねぎ」 など...

ねぎには「アリシン」という風邪にきく成分がある。  
それだけでなく疲労回復効果があるビタミンB1も豊富!  
体にいいのでいっぱい食べよう!

# 5月10日(水)の給食



886kcal/ 

## 献立

献立	材料
ごはん	米
肉団子の きのこ あんかけ	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 塩・こしょう 玉ねぎ しめじ えのき 水菜 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん 片栗粉・水
白菜の お浸し	白菜 にんじん 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
ツナ和え	小松菜 もやし ツナ 薄口しょうゆ 砂糖
味噌汁	木綿豆腐 青ねぎ わかめ 和風だし 味噌
みかんの 牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 みかん



# みそ

みそとは

みそは、大豆や麹、塩などから作られる  
日本古来からの発酵食品の材料の一つです。

中国から日本に伝来したとしていて、  
元々、一部の地域でしか食べることが  
できなかったが、貴重なたんぱく質で、  
よく、おかずや薬として食べられていました。

みそに含まれる栄養

みそには、主原料の大豆に含まれている良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれています。  
また、人間の体には作り出すことができない必須アミノ酸が9つ含まれています。  
他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維、糖化化合物などの多くの栄養素があります。  
ひとつの食品でこんなにたくさんの栄養を含むものは他にないといえます。

みそ汁以外でみそを使った料理

- みそ煮
- 肉みそ
- みそ漬
- みそ焼き
- みそラーメン
- みそ和え
- 田楽
- 土手鍋



# 5月11日(木)の給食



809kcal



## 献立

献立	材料
炊き込みごはん	米 たけのこ にんじん しいたけ 枝豆 和風だし 薄口しょうゆ みりん
鯖の味噌煮	鯖 味噌 酒 みりん 濃口しょうゆ 水 砂糖
じゃがいものバター醤油炒め	じゃがいも しめじ コーン 有塩バター 薄口しょうゆ
ごま和え	ちくわ もやし いんげん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
味噌汁	小松菜 なす 和風だし 味噌
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



## 味噌煮について



※ 今回使った魚は鯖です。

### 鯖について

サワラ、サバ目、サバ科に属する海水魚の一種。  
細長い体の大型肉食魚で、食用に漁獲される。  
成長するに従ってサゴシ、ナギ、サワラと呼び名が変わる出世魚でもある。  
体長が細長く「狭い腹」から「狭腹」と呼ばれるようになったとする説がある。

### 鯖に含まれている栄養

サワラにはビタミンDが含まれています。  
ビタミンDはカルシウムの吸収を促進してくれる成分です。  
カルシウムの吸収が促進されることで丈夫な骨を作り出したり、  
筋肉の発達にも作用します。  
食品からビタミンDを摂取しようとした場合には、きのこや魚類などの限られた食品からしか摂取することができないため、意識して摂取するように心がけましょう。

中間考査前、中間考査のため  
5月18日(木)まで給食はお休みです！



506kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
つくね ハンバーグ	鶏ミンチ 玉ねぎ れんこん 大葉 塩・こしょう おろししょうが 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
カレー風味 のマカロニ サラダ	マカロニ きゅうり ロースハム マヨネーズ カレー粉 塩・こしょう
土佐和え	小松菜 キャベツ にんじん かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
卵スープ	卵 青ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
オレンジ ゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



## 鯉節

### ○かつお節について

かつおの身をボイルして水分を26%以下まで濃製にしたもの。かつお節(002中に約70%のたんぱく質が含まれている)、高たんぱく質。かつお節は、生のかつおが、かつお節になるまで、荒節で約1ヶ月、本枯節で約3〜5ヶ月間かかる。

### ○かつお節の歴史

かつお節の歴史は約300年前にさかのぼる。かつおは身がやわらかく傷みやすいため、硬くなるまで干してかつお食人がおこったといわれ、漢字で「堅魚(かたうめ)」と呼ばれていた。

### ○かつお節の作り方

かつおがかつお節ができるまで、121個の工程がある。

- ① 水揚げ ② 解凍 ③ 生切り ④ 生切り(ヘッドカッター)
- ⑤ 籠立て ⑥ 煮熟 ⑦ 骨抜き ⑧ 焙乾
- ⑨ 荒節の完成 ⑩ 荒節の完成表面削り ⑪ カビ付け
- ⑫ 本枯節

# 5月22日(月)の給食

786kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げの ピリ辛炒め煮	豚ミンチ 厚揚げ えのき きぬさや 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖 豆板醤 片栗粉・水
小松菜とひじ きのごま炒め	小松菜 にんじん ひじき ごま油 薄口しょうゆ 砂糖 ごま
中華風 サラダ	きゅうり ツナ コーン ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 砂糖 塩
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・こしょう
はちみつ レモンかん	はちみつレモンジュース 寒天 砂糖 水



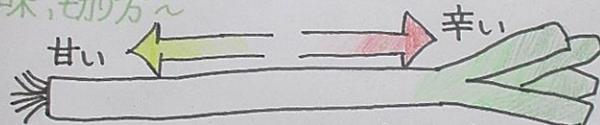
## 長ねぎ<sup>①</sup>について



～長ねぎの魅力～

- 1、白い部分に多く含まれる硫化アリルは血液をサラサラにしてくれる。
- 2、緑色の部分はビタミンCが多く、風邪予防に効果
- 3、緑色の部分には、β-カロテンも多く含まれており、がんなどの生活習慣病予防にも期待できる。

～味、切り方～



- ・根元に近いほど甘みがあり、緑色の部分は辛み強い
- ・繊維に沿って縦に切ると甘みが出る
- ・横に切ると、辛味や香りが引き立つ

～ネギを首に巻くと風邪が治る、って本当？～



女効果がないとは完全に言い切れない<sup>②</sup>  
なぜなら...  
ネギ特有のつんとした匂いの原因「アリシン」には殺菌効果や疲労回復効果を持っているから<sup>③</sup>  
たまにはと思ってやってみよう<sup>④</sup>ネギ首巻きの作り方  
生の白ネギに切り込みを入れ、ネギが曲がらないようにし、ネギを手始めぐいしゃオホしなどで泡んで首に巻く。  
※汗で皮膚についてかぶれなように注意



# 5月23日(火)の給食



562kcal



## 献立

献立	材料
中華丼	米 豚もも肉 白菜 玉ねぎ にんじん 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
かぼちやの煮物	かぼちや れんこん こんにやく さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
ゆかり和え	キャベツ きゅうり ゆかり 塩
すまし汁	木綿豆腐 しめじ 青ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩

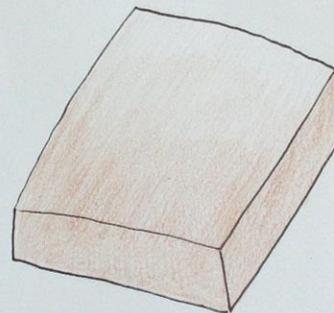


## 水ようかん

水ようかんとは、

あんこを寒天で固めた  
羊羹の一種

水ようかんは水分が多い  
のでゼリーのおに弾力性  
のある柔らかい口当たりが  
特徴



水ようかんは江戸時代の  
中葉月に作られたのが最初とされている

水分量が多い水ようかんは  
練りようかんに比べカロリー  
が低いので、カロリーを気にする  
方におすすめのお菓子

# 5月24日(水)の給食



902 kcal

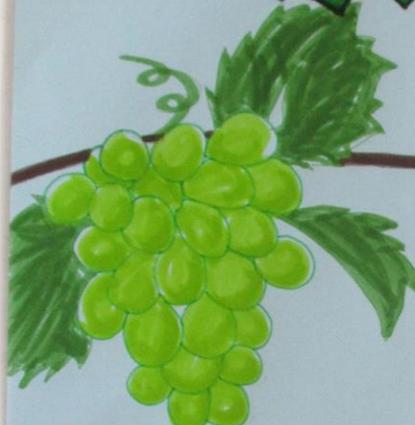


## 献立

献立	材料
ごはん	米
ポーク チャップ	豚もも肉 玉ねぎ 油 おろしにんにく ケチャップ ウスターソース 砂糖 片栗粉・水 有塩バター
さつまいもサ ラダ	さつまいも きゅうり にんじん マヨネーズ 塩・こしょう
切り干し大根 の煮物	切り干し大根 こんにゃく しいたけ さやいんげん 油 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
コンソメ スープ	キャベツ ウインナー 卵 コンソメスープ 塩・粒こしょう
マスカット ゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水



# マスカット



### ◇マスカットの栄養素◇

- 糖質  
マスカットに含まれる糖質は消化吸収後、最終的にブドウ糖に分解され、エネルギー源として使われます。
- ポリフェノール  
皮に含まれるポリフェノールの抗酸化作用によって生活習慣病の予防にも効果的。

### ◎マスカットを食べると...?

1. 即効性の疲労回復効果
2. 脳の活性化、集中力UP↑
3. 生活習慣病の予防

### ◇マスカットのカロリー◇

マスカットは1粒8~10g、あたり約5~6kcalと比較的低カロリーですが、糖質が高い分、糖質も取り過ぎるのど、食べすぎには**注意!!**

### ◇マスカットの旬◇

長野県、山形県、岡山県、山梨県を中心に栽培されていて、時期は8月~10月

疲れた脳や体のエネルギー補給に!!



# 5月25日(木)の給食



678kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の マヨ味噌焼き	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ ピーマン マヨネーズ 味噌 砂糖
小松菜の 煮浸し	小松菜 もやし 油揚げ 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
きゅうりの 酢の物	きゅうり わかめ コーン 酢 薄口しょうゆ 砂糖 塩
コンソメ スープ	じゃがいも ブロッコリー にんじん コンソメスープ 塩・粒こしょう
フルーツ 白玉	白玉 みかん パイ



にんじん について



栄養 13カロテン・カリウム・食物繊維が豊富  
皮に多い!!

★ より栄養成分を摂る可食部5分の1を加熱せずそのまま食べることで、  
油を炒めるとβカロテンの量が約40%減!

? 人参は肌効果的? → βカロテンはβシトステロールを阻害しているため、日焼けしにくい肌にする  
肌をきれいにする効果があるといわれています

【にんじんに含まれる食物繊維】

にんじんは不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれる  
→ にんじんに含まれるのはこちら!!

・食物繊維が多く含まれることで胃腸内環境の改善に期待できる

・にんじんはβカロテンが豊富なため、80gのサイズが5本、200g程度の  
サイズが5 1/2本をあたると1日のβカロテンを摂取できる

【新鮮なにんじんの見分け方】

全体的に皮が薄く、鮮やかな赤皮が広がるものが、中心軸が短く皮がむきやすい◎

# 5月26日(金)の給食

759 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の クリーム煮	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ しめじ 油 小麦粉 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう
ピーナッツ 和え	キャベツ きゅうり にんじん ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ 枝豆 コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ポークビー ン ズープ	玉ねぎ ベーコン 大豆 コンソメスープ トマト缶 ケチャップ 砂糖 塩・こしょう パセリ
コーヒー ゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



ピーナッツ



抗がん作用  
レスベラトロールががん細胞の増殖を抑制させる物質に!!

ダイエットに  
月内の善玉菌を増やす「オリゴ糖」や  
血糖値の上昇を抑える「食物繊維」が豊富  
月日を元気にして、健康のダイエットを  
サポートします

記憶力アップで成績向上  
ピーナッツに含まれる「レシチン」は、神経伝達物質  
である「アセチルコリン」を生み出します  
月日の神経細胞の働きを活発にして、  
記憶力認知機能をアップにつなぐと効果が期待されます

老化抑制  
ピーナッツに多く含まれる「レスベラトロール」は強い抗酸化作用があり  
細胞を丈夫にし、老化、心筋梗塞、脳卒中予防に。

# 5月29日(月)の給食



643kcal 

## 献立

献立	材料
ごはん	米
白身魚の甘酢あん	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 オイルスプレー 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ケチャップ 片栗粉・水
小松菜のおひたし	小松菜 えのき しめじ すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
やみつきキャベツ	キャベツ もやし ツナ コーン ごま油 薄口しょうゆ 塩・こしょう
みそ汁	木綿豆腐 わかめ 和風だし みそ
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水

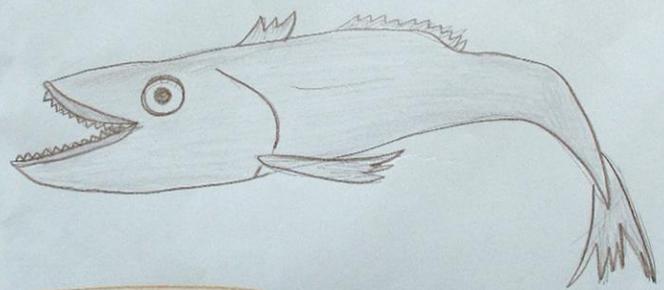


 メルルーサ 

メルルーサとは カロリー 100gあたり  
77kcal

夕目メルルーサ科の海水魚  
近縁の夕目の魚ホキは以前  
メルルーサ科に分類されて  
いたが、今日ではマクロダク科  
に分類される

白身魚!!  
フライ、ソテーが  
おろろの



メルルーサ特徴

体長約0.9-2メートルの形はメトロダラに似ており、また身には赤田かな茶褐色の斑玉点が存在する。



# 5月30日(火)の給食

786 kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉のレモン風味	鶏もも肉 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン果汁 塩・こしょう
きんぴら ごぼう	ごぼう にんじん こんにゃく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん たかのつめ
春雨サラダ	春雨 きゅうり ハム コーン ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖
キャベツの和風スープ	キャベツ 玉ねぎ 卵 和風だし 薄口しょうゆ 塩
パインかん	パインジュース 寒天 砂糖 水



## きんぴらごぼう

について

### ○ 名前の由来について

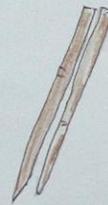
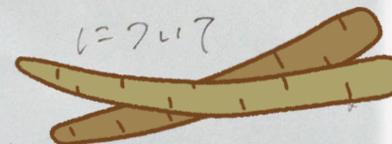
「きんぴら」は「金平」で江戸時代の坂田金時(金太郎)の息子、坂田金平が由来。

### ○ 効能について

ごぼう、にんじん、ごまはどちらも栄養価が高く特にごぼうの食物繊維は腸内のゴミを早く体内に排出しようとするために「便秘予防」に効果大。他にも、腸内環境を整えることで肌を整え、セキヤク、口内炎、湿疹にも効果がある。

### ○ おせちでの意味

ごぼうは、深く根を張り丈夫な食べ物のことから  
「健康になるように」との願いが込められている。



竜野川  
ごぼう



大浦  
ごぼう



葉ごぼう



新ごぼう

# 5月31日(水)の給食

791 kcal

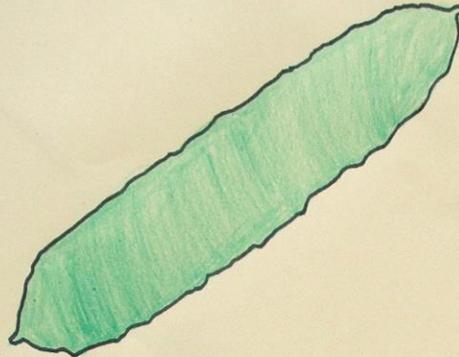


## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉ときのこのしょうが炒め	豚もも肉 しめじ えのき しょうが(生) 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
野菜の浅漬け	きゅうり 白菜 もやし 塩昆布 塩 砂糖 和風顆粒だし
ひじきの煮物	ひじき 大豆 ちくわ にんじん 油 和風だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
みそ汁	油揚げ 大根 青ネギ 和風だし みそ
マンゴーかん	マンゴージュース 寒天 砂糖 水



きゅうり



### きゅうりの栄養

成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加し、乳酸菌の働きもかわるので、疲労回復の助けにも。

### きゅうりの選び方

太さが均一で、切り口がみずみずしいものを持って、ずりりと重みがあり、色つやのよいものを選びましょう。

### きゅうりの保存

乾燥と低温が苦手なので、早めに食べるのが基本ですが、保存する場合は、ビニール袋に入れて野菜室へ。