

今月のよてい

5月14日(月)...

げんきっ子こんだて

今月のテーマは

「うすいえんどう」です。



火 1	水 2	木 3	金 4	
パン 黄 牛乳 赤 とりにくのバリパリやき とりにく 1きれ 赤 (おろしにんにく<1 0.2) (こしょう 0.03) しお 0.2 スナップえんどう 30 緑 たまごなしマヨネーズ 1ふくら コンソメスープ ベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 5 緑 じゃがいも 20 黄 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 0.5) (しお 0.1 こしょう 0.02)	わかめごはん 黄 牛乳 赤 こうやどうふのたまごとじ こうやどうふ 7 赤 えび 15 赤 さやいんげん 7 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 たまご 25 赤 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡) 4 さとう 2) (しお 0.2 さけ 1.5) (かつおだし 0.8) そくせきづけ はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 (しょうゆ(淡) 1.4 さとう 0.1) (いちみつがらし 0.01) す 1 プチたいやき 1こ 黄	けん ほう き ねん び 憲法記念日 	ひ みどりの日 	
ごはん 黄 牛乳 赤 あじのしおやき あじ 1きれ 赤 (しお 0.3) ごまあえ もやし 10 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 35 緑 ごま 1.8 黄 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) けんちんじる こんにゃく 10 黄 さといも 15 黄 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 とうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 (しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5) (しお 0.1 あぶら 0.5) (でんぶん 2 かつおだし 1.2)	ハヤシライス 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 さやいんげん 8 緑 マッシュルーム 8 緑 トマト 15 緑 (ハヤシルウ 13 ケチャップ 4) (ソース 1 トマトピューレ 3) (スープストック 1.5 しお 0.3) (こしょう 0.03 おろしにんにく 0.5) あぶら 0.5 あかワイン 1 ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 15 緑 コーン 15 緑 もやし 15 緑 (しょうゆ(淡) 2 す 0.9) (あぶら 0.8 さとう 0.3)	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 キムチ 20 緑 にら 5 緑 いとこんにゃく<20 黄 (しょうゆ(濃) 5 さとう 1) (みりん 2 さけ 3) かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 ひじき 1.2 赤 (かつおぶし 1.2 しょうゆ(濃) 3)	げんりょう 黄緑 牛乳 赤 たけのこごはん ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 黄 あおのり 0.3 赤 揚げ油 黄 かやくうどん うどん 60 黄 とりにく 10 赤 たまご 20 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 10 緑 ねぎ 5 緑 (みりん 1.5 しお 0.1) (しょうゆ(淡) 4.5 かつおだし 1.2) (でんぶん 1.5)	
ごはん 黄 牛乳 赤 ツナとたまごのそぼろごはん むぎごはん 黄 ツナ 30 赤 (しょうゆ(淡) 3 さとう 3) (さけ 1 おろししょうが 0.5) (いりたまご 30 赤 うすいえんどう 4 緑) はりはりづけ きりぼしだいこん 3 緑 きゅうり 20 緑 (しょうゆ(淡) 2.2 す 2.5) (さとう 1.5) わかたけじる わかめ 1 赤 たけのこ 20 緑 かまぼこ 5 赤 (しょうゆ(淡) 3 しお 0.1) (かつおだし 1.2 さけ 1)	パン 黄 牛乳 赤 とりにくのバーベキューソース とりにく 60 赤 でんぶん 黄 揚げ油 黄 (りんごピューレ 8 しょうゆ(濃) 3) (さけ 1 さとう 1.5) (しお 0.2 いちみつがらし 0.03) カラフルサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 あかパプリカ 5 緑 コーン 10 緑 たまごなしマヨネーズ 1ふくら チンゲンサイのスープ ぶたミンチ 5 赤 チンゲンサイ 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 0.5) (しお 0.1 こしょう 0.02)	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしのうめ 1きれ 赤 ひじきとえだまめのおかかあえ キャベツ 20 緑 えだまめ 10 緑 ひじき 1.2 赤 かつおぶし 0.8 赤 あかたまねぎ 5 緑 (しょうゆ(濃) 2.2 さとう 0.8) あさりのみそしる とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 しいたけ 0.6 緑 だいこん 20 緑 あさり 15 赤 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	くるみパン 黄 牛乳 赤 ハンバーグきのこソース ハンバーグ 1こ 赤 きのこミックス 4 緑 (ケチャップ 4 デミグラスソース 2.6) (ソース 1 さとう 0.12) もやしとコーンのサラダ もやし 30 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 3.5) じゃがもちスープ じゃがもち 30 黄 こまつな 8 緑 たまねぎ 15 緑 スズキニ 5 緑 ちくわ 5 赤 (コンソメ 1.4 しょうゆ(淡) 1) (こしょう 0.02 しお 0.1)	ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 45 赤 揚げ油 黄 おひたし もやし 20 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 40 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃) 1.8 さとう 0.8) あいしょうじる じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 ぶたにく 5 赤 さやいんげん 5 緑 きゅうりにゅう 15 赤 (みそ 7 かつおだし 1) (こしょう 0.02)
ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしろじょうゆやき 1きれ 赤 きゅうりとあかたまねぎのこんぶあえ きゅうり 30 緑 あかたまねぎ 10 緑 しおこんぶ 1 赤 たけのこのみそしる とうふ 20 赤 しめじ 8 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 たけのこ 15 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくわのてりに ちくわ 2きれ 赤 てんぷらこ 黄 揚げ油 黄 (しょうゆ(濃) 2 みりん 0.3) (さとう 1.5) ゆかりあえ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆかり 0.3 緑 きりぼしだいこんのもの きりぼしだいこん 11 緑 あぶらあげ 7 赤 にんじん 10 緑 こうやどうふ 5 赤 さやいんげん 5 緑 (さとう 2 しょうゆ(濃) 1.5) (しょうゆ(淡) 4 さけ 1) (かつおだし 1.2)	パン 黄 牛乳 赤 マカロニのクリームに ぶたミンチ 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 30 黄 コーン 5 緑 ABCマカロニ 10 黄 なまクリーム 3 赤 きゅうりにゅう 20 赤 (クリームシチュー 6 しお 0.2) (こしょう 0.02 コンソメ 1) あさりのごまドレッシングサラダ あさり 15 赤 (しょうゆ(濃) 2 さとう 1) (さけ 1 みりん 1) (ほうれんそう 10 緑 キャベツ 40 緑) (ごま 1.5 黄) (しょうゆ(濃) 1.7 す 1.2) (さとう 0.6 あぶら 1)	ごはん 黄 牛乳 赤 コロッケ 1こ 赤黄 揚げ油 黄 ボイルキャベツ キャベツ 35 緑 ソース 1ふくら ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 ごぼう 5 緑 さといも 20 黄 だいこん 15 緑 こんにゃく 10 黄 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	カレーライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうにく 15 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 (カレーウ 13 ソース 1.5) (ケチャップ 2 カレーこ 0.2) (スープストック 1 しお 0.1) (おろししょうが 0.5 あぶら 0.5)
ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものそぼろに じゃがいも 55 黄 いとこんにゃく<20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 45 緑 うすいえんどう 3 緑 ぶたミンチ 20 赤 (しょうゆ(淡) 5.5 さとう 2) (さけ 1 みりん 0.8) (あぶら 0.5 かつおだし 0.3) じゃこサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡) 2 す 2.7) (さとう 2 ごまあぶら 0.5)	パン 黄 牛乳 赤 えびフリッターのチリソース えびフリッター 60 赤 揚げ油 黄 (チリソース 6 ケチャップ 2) たまねぎサラダ あかたまねぎ 20 緑 きゅうり 10 緑 キャベツ 30 緑 いとがんでん 0.5 赤 あおじそドレッシング 1ふくら はるさめスープ ぶたミンチ 5 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 10 緑 にら 5 緑 もやし 10 緑 しいたけ 0.6 緑 たけのこ 10 緑 (さとう 1 ちゅうかスープ 1.5) (しょうゆ(淡) 1 ちゅうか 3) (しお 0.1 こしょう 0.02)	ごはん 黄 牛乳 赤 あつあげとたけのこのちゅうかいため ぶたにく 20 赤 あつあげ 60 赤 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 もやし 30 緑 しるねぎ 3 緑 (おろししょうが 1 ちゅうかスープ 1.5) (さとう 2 しょうゆ(濃) 3) (オイスターソース 1 ごまあぶら 1) (でんぶん 2) チキンサラダ だいこん 30 緑 サラダチキン 5 赤 チンゲンサイ 15 緑 (たまごなしマヨネーズ 1) しょうゆ(淡) 1)	げんりょうパン 黄 牛乳 赤 スパゲティミートソース スパゲティ 50 黄 ぶたミンチ 25 赤 たまねぎ 40 緑 トマト 25 緑 マッシュルーム 5 緑 なす 5 緑 スズキニ 5 緑 (あぶら 0.5 にんにく 0.5) (ケチャップ 4 エスパニョールソース 7) (しお 0.2 こしょう 0.02) ほうれんそうサラダ ほうれんそう 30 緑 もやし 15 緑 ハム 6 赤 (しょうゆ(濃) 2 あぶら 0.8) (す 0.6 さとう 0.6) アーモンドいりミニフィッシュ 1ふくら 赤	はしもと 橋本市でとれる 今月のやさい たまねぎ、ねぎ、なす、キャベツ、にんにく、こまつな、ズッキーニ、赤たまねぎ、きゅうり、ごぼう、ほうれん草、マッシュルーム、たけのこ、うすいえんどうを取り入れ る予定です。

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品 (こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品 (肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

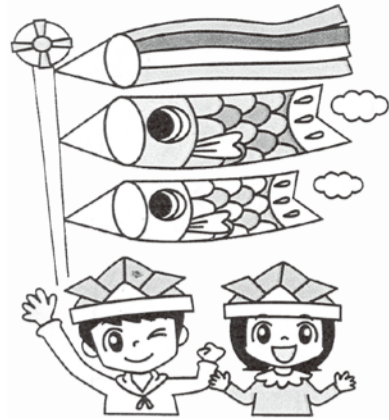
緑

からだの調子をととのえる食品 (やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

生活リズムをととのえよう

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



起きたら
日光を浴びる

朝ごはんを
必ず食べる

決まった
時間に
食事をする

寝る直前に
デジタル機器を使わない

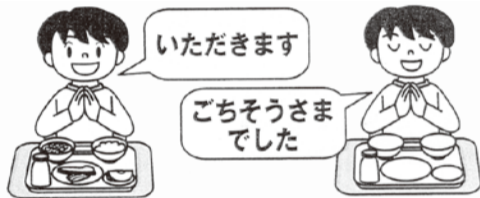
夜食は控える
※食事が遅くなるときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を

日中は
適度に運動する

給食時間のすべし方 — 食事編 —

時間を守って、楽しい雰囲気でお食べしましょう。

○食事のあいさつも忘れずに



○正しい姿勢で食べる



○食事のマナーを守る



○よくかんで食べる

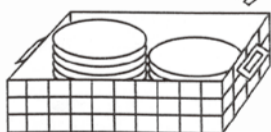


後片付け

○残した食べ物は入っていた入れ物にもどす



○食器はからにして、きちんと重ねる



○配膳台や机の上をきれいにふく



食べ物の「味」を感じよう!



◎どうやって味わっている?

私たちが食べ物を味わうときには、人間が持っている5つの感覚を使っています。「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」のことで、「五感」といいます。

- 味覚…舌で味わう感覚「どんな味かな?」
- 嗅覚…鼻で味わう感覚「どんな香りかな?」
- 視覚…目で味わう感覚「どんな見た目かな?」
- 聴覚…耳で味わう感覚「どんな音がするかな?」
- 触覚…歯や舌で味わう感覚「熱さは?かたさは?」

◎どんな味があるかな?

食べ物を食べると、次の5つの味を感じることができます。この味は、「基本味」といって、舌や口の中にある「味蕾」というところで感じています。1つだけではなく、いろいろな味が混ざっている食べ物もあります。よく味わってみましょう。



給食のレシピ紹介

～ひじきとえだまめのおかかあえ～

《材料》 《4人分》

- 乾燥ひじき 5g
- えだまめ(冷凍) 100g(さや付きで)
- キャベツ 3枚程度
- 赤玉ねぎ 小1/4個
- かつおぶし 5g
- 濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
- さとう 小さじ1

《作り方》

- ひじきは水で戻した後、お湯で軽くゆでて水気を切る。
 - キャベツは干切り、赤玉ねぎはうすくスライスする。さっとゆでて、しっかり水気を切る。
 - えだまめを解凍し、さをむく。
 - すべて合わせ、和えれば出来上がり。
- ※味がうすくなってしまうので、ひじきやキャベツ、赤玉ねぎは水気をしっかり切るのがポイントです。
※えだまめの代わりに大豆(水煮)を入れてもおいしくいただけます!