

	月	火	水	木	金
献立	新生活の疲れが出ていませんか？ 食事 あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3食 を決まった時間に 食べましょう。 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。 睡眠 はやね はやお 早寝・早起きを 心がけましょう。 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。 運動 うん どう 日中は元気に体を 動かしましょう。 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。				1 ちゅうかちまき風ごはん はるさめあえ ワカメスープ かしわもち
献立メモ	【たんごのせつ(こどもの日)】 5日のこどもの日に合わせたこ んなで、ちまき風ごはん、 かしわもちにしました。ちまき にはえんぎの良い食べ物とさ れるタケノコを使いました。か しわもちの葉は、しそはんえ いの意味を持ちます。				
献立	4	5	6	7	8
	みどりの日	こどもの日	振替休日	麦入りごはん ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	きつねごはん きびなごフライ なめたけあえ みそ汁
献立メモ				【ハヤシライス】 ハヤシライスは日本で生まれ た料理です。名前の由来は、 「早矢仕(はやし)さんが作った から」「ハッシュビーフライスがな まったから」など色々な説があ ります。	【きびなご】 きびなごは、5〜6月に旬を迎 える魚で、イワシの仲間です。 今日はフライにしますが、から あげやおさしみなどでもおいし く食べられます。鹿児島(かご しま)県では郷土食材としてな くてはならない食材です。
献立	11	12	13	14	15
	タコライス (麦入りごはん、タコスミート) たまごスープ バナナ	ホットドッグ (ロールパン、ウィンナー) ジャーマンポテト やさいスープ	グリーンピースごはん とり肉のピリからやき ごまあえ もずくスープ オレンジ	うどん わふうつけ汁 ちくわのいそべあげ わさびふうみあえ	キムタクごはん イカのしょうがやき もやしのおひたし かき玉スープ
献立メモ	【タコライス】 タコライスの具を、ごはんにつ けて食べましょう。タコライ スは沖縄発祥の料理で、メ キシコ料理であるタコスに はさむ、タコスミートを ごはんにかけてのが始まり です。	【ホットドッグ】 ハンにウィンナーをはさんで ホットドッグにして食べて みましょう！ホットドッグは アメリカで生まれの料理で 、熱々のウィンナーをその まま持って食べるのは熱 いため、ハンにはさんだの が始まりと言われています。	【グリーンピース】 グリーンピースは、えんどう 豆を若いうちにさやから出 したものです。普段給食で は冷凍のグリーンピースを 使うことが多いですが、こ の時季だけ出回る生のグ リーンピースを使います。 ぜひ味わって食べてくだ さい。	【ちくわ】 ちくわは切り口が竹に似て いることから竹の輪と書い て「竹輪」と呼ばれるよう になりました。白身魚の身 をすりつぶしたものを棒に 巻き付け、火であぶって 作ります。	【キムタクごはん】 キムタクごはんはキムチと たくあんを使ったごはん です。キムチは韓国、た くあんは日本のつけもの です。キムタクごはんは 長野県の学校給食で生 まれた料理です。
献立	18	19	20	21	22
	麦入りごはん サバのごまやき いそびたし とん汁	ちゅうかめん 五目ラーメンつゆ(塩味) はるまき かんこくふうサラダ	しょくパン いちごジャム ハムサラダ ポークビーンズ	麦入りごはん プルコギ ワンタンスープ ラムネゼリー	バターライス カラフルたまごやき ABCスープ バナナ
献立メモ	【ごま】 味付けをしたサバに、ごま をたっぷりかけて焼きます。 ごまは古代エジプトのクレ オパトラも食べていたとい われる歴史のある食材 です。若返りのビタミン と呼ばれる「ビタミンE」 がたくさん含まれていま す。	【はるまき】 はるまきは中国で生まれ た料理です。春の食材で あるタケノコなどを具に して、小麦粉の皮で包んで 油で揚げます。春を巻い て作るため「はるまき」 という名前になったとい われています。	【赤組おうえんこんだて】 今日は赤組おうえんこん だてです。赤い「いちご ジャム」とトマトを使った 「ポークビーンズ」にし ました。トマトに含まれ るリコピンは、疲労回復 に役立ちます。しっかり 食べて、運動会がんば ってください!!	【青組おうえんこんだて】 今日は青組おうえんこん だてです。デザートに青 い「ラムネゼリー」をつ けました。またプルコ ギにはたくさん肉を使 います。肉はみなさんの 体を作ってくれます。 しっかり食べて、運動 会がんばってください!!	【黄組おうえんこんだて】 今日は黄組おうえんこん だてです。黄色い「たま ごやき」と「バナナ」 です。バナナの糖質は すばやく体に吸収され るため、運動するとき にはぴったりな食材 です。しっかり食べて 、運動会がんばって ください!!
献立	25	26	27	28	29
	すめし 2色そぼろ(ツナ・たまご) おかかあえ こくしょう汁	給食なし (11:30下校)	麦入りごはん チンジャオロース チカチカとたまごの スープ パイン	麦入りごはん チキンタレカツ おひたし みそ汁	給食なし (お弁当の日)
献立メモ	【こくしょう汁】 こくしょう汁は伊豆の 国市にある「国清寺 (こくしょうじ)」に 由来します。使う食 材は野菜やとうふ などで、米のとぎ 汁も入れて作られ ます。昔修行して いたお坊さんが 食べていたとい われています。		【チンジャオロース】 チンジャオロースは中国 生まれの料理で、「チン ジャオ」は「ピーマン 」などの野菜、「ロー 」は「肉」、「ス」 は「細切り」という 意味があります。具 材は全て細く切り 、肉の他にタケノ コやピーマンを使 って作ります。	【明日はうんどうかい】 明日はいよいよ運動 会ですね。これまで がんばって練習して きた力が発揮する ようにがんばって ください！給食室 からも応援してい ます。	

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(g)
1	金	ちゅうかちまき風ごはん はるさめあえ ワカメスープ かしわもち	米 もち米 さとう ごま油 はるさめ ごま さとう ごま油 (もち さとう あずき)	やきふた ハム ワカメ とうふ	効力 にんじん シイタケ ヨウカ にんじん きゅうり もやし コーン にんじん コーン	酒 しょうゆ 塩 みりん お酢-ソース ヨウカ しょうゆ 米酢 りんご酢 塩 ヨウカ しょうゆ 酒 塩 (塩)	565 21 21
7	木	麦入りごはん ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	米 麦 油 さとう じゃがいも 油 さとう	ふた肉 チーズ 	コンク 玉ねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン オレンジ	かつお 塩 ヨウカ 中濃ソース デミ ソース ハヤシソース りんご酢 米酢 塩 ヨウカ	567 27 21.6
8	金	きつねごはん きびなごフライ なめだけあえ みそ汁	米 麦 さとう 油 (こむぎご) じゃがいも	油あげ (きびなご) みそ	にんじん こまつな はくさい にんじん なめだけ 玉ねぎ 葉ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん 中濃ソース しょうゆ	511 29 19.9
11	月	麦入りごはん タコスミート・ゆでキャベツ たまごスープ バナナ	米 麦 油 さとう こむぎご かたくりこ	ふた肉 だいず チーズ たまご	コンク 玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ バナナ	塩 ヨウカ かつお しょうゆ かつお-ソース かつお 塩	513 23 22
12	火	ロールパン ウインナー ジャーマンポテト やさしいスープ	ロールパン さとう 油 じゃがいも	ウインナー ベーコン とり肉	玉ねぎ パセリ にんじん もやし かつお コーン こまつな	かつお 中濃ソース からし 塩 ヨウカ 塩 ヨウカ しょうゆ	527 35 23.8
13	水	グリーンピースごはん とり肉のピリからやき こまあえ もずくスープ オレンジ	米 麦 さとう ごま油 こま さとう かたくりこ	とり肉 みそ たまご もずく	グリーンピース ヨウカ コンク にんじん こまつな キャベツ にんじん もやし ヨウカ かつお	酒 塩 しょうゆ 酒 ヨウカ トマトソース しょうゆ しょうゆ 塩 かつお	506 32 21.8
14	木	うどん わぶうつけ汁 ちくわのいそべあげ わさびうみあえ	うどん さとう 油 太ぶらこ さとう	とり肉 油あげ ちくわ あおのり ハム	玉ねぎ こほう にんじん 葉ねぎ こまつな キャベツ にんじん	酒 しょうゆ みりん 塩 ヨウカ 塩 ヨウカ しょうゆ かつお	505 30 25.3
15	金	キムタクごはん イカのしょうがやき もやしのおひたし かきたまスープ	米 麦 ごま ごま油 さとう こま 油 かたくりこ	ベーコン イカ とり肉 たまご	キムチ つぼつけ ヨウカ もやし にんじん こまつな コーン にんじん しめじ キャベツ 葉ねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 ヨウカ しょうゆ	501 30 28.7
18	月	麦入りごはん サバのごまやき いそびたし とん汁	米 麦 こま じゃがいも	サバ のり ふた肉 油あげ みそ	こほう にんじん こなやく だいこん 葉ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ 酒	529 28 28.3
19	火	ちゅうかめん 五目ラーメンつゆ(塩味) はるさめ かんこくふうサラダ	ちゅうかめん ごま油 さとう ごま 油 (こむぎご さとう かたくりこ はるさめ) (こま さとう)	ふた肉 なんと (ふた肉) ワカメ	ヨウカ コンク 効力 にんじん キャベツ (にんじん 玉ねぎ キャベツ シイタケ) もやし にんじん こまつな	しょうゆ (塩 しょうゆ)	622 35 22.9
20	水	しよくパン いちごジャム ハムサラダ ポークビーンズ	しよくパン (さとう) (こま さとう) 油 さとう じゃがいも	ハム ベーコン ふた肉 チーズ だいず	(いちご) きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん トマト缶	552 34 25.7	
21	木	麦入りごはん ブルゴギ ワンタンスープ ラムネゼリー バターライス	米 麦 ごま油 さとう ごま かたくりこ ワンタンのかわ ラムネゼリーのもと	ふた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ コンク ヨウカ りんご 玉ねぎ にんじん もやし こまつな	しょうゆ かつお 酒 塩 ヨウカ しょうゆ	514 22 21.3
22	金	カラフルたまごやき ABCスープ バナナ	米 麦 バター ごま油 さとう ごま かたくりこ ワンタンのかわ	ふた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ コンク ヨウカ りんご 玉ねぎ にんじん もやし こまつな バナナ	しょうゆ かつお 酒 塩 ヨウカ しょうゆ	562 30 19.4
25	月	すめし 2色そば おかかあえ にくしょう汁	米 麦 さとう 油 さとう こま ごま油 じゃがいも	たまご ツナ かつおぶし 油あげ みそ	ヨウカ きゅうり にんじん ヨウカ こほう にんじん だいこん シイタ ねぎ	米酢 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ	547 26 24.4
27	水	麦入りごはん チンジャオロース かつおだしとたまごのスープ パイン	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 ワンタンのかわ	ふた肉 とり肉	効力 コンク ビー-マ 玉ねぎ にんじん もやし こまつな パイン	塩 ヨウカ 酒 しょうゆ かつお 酒 塩 ヨウカ しょうゆ	512 28 23.8
28	木	麦入りごはん チキンカツ おひたし みそ汁	米 麦 油 パンこ こむぎご さとう	とり肉 たまご のり かつおぶし とうふ みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	塩 ヨウカ しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ	605 26 27.4



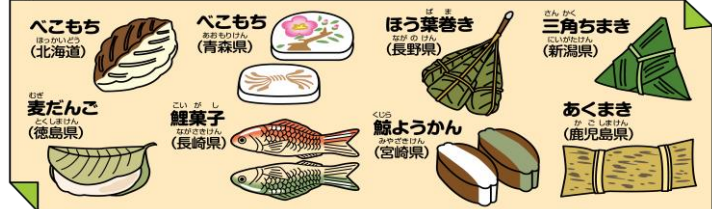
端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の各地のお菓子



端午の節句の食べ物



新茶の季節です!

5月2日は十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。十八夜といえば、「夏も近づく十八夜〜」という茶屋の歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?

