

給食だより<5月号>

山口市立鴻南中学校

困が心地いい 過ごしやすい季節になりました！
入学から1ヶ月経った1年生も食欲旺盛、2年生3年生に負けな
くらいよく食べています！！

給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。
こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。
また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝します。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。
給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立が登場します！
楽しみにしててくださいね。

たけのこ



天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

かしわもち



5月7日（水）
こどもの日給食で登場！！

あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

かつお



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

☆ 給食献立予定表（物資の価格変動などで、献立を変更する場合があります。ご了承ください）☆

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I初給-タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
			1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂質		
1 木	ココア揚げパン 醤油とんこつラーメン ごぼうとわかめのサラダ	○	チャーシュー、 とりささみ	牛乳、 干ひじき	にんじん、 ねぎ、 はなっこりー	キャベツ、もやし、 とうもろこし、 きくらげ、にんにく、 ごぼう、きゅうり	コッパン、 グラニュー糖、 蒸し中華めん、 砂糖	油、 ごま	823 kcal 28.0 g	わかめは、春に旬をむかえる食材！生のわかめは茶色ですが、ゆでると鮮やかな緑色に！
2 金	ハッシュドポーク おからサラダ ミニゼリー（ぶどう）	○	豚肉、 ロースハム、 まくる水煮、 おから	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、 グリーンピース、 きゅうり、 とうもろこし	米、 砂糖、 ゼリー	油、 豆乳マヨネーズ	780 kcal 24.9 g	家庭で食べてほしい食材 ・緑黄色野菜 ・いも
7 水	ゆかりごはん かつおの甘辛がらめ たけのこのみそ汁 かしわもち	○	かつお、 生揚げ、 麦みそ	牛乳、 カットわかめ	にんじん、 小松菜	しょうが、 たけのこ、 たまねぎ、 えのきたけ	米、 さつまいも、 砂糖、 かしわもち	ごま、 油	805 kcal 31.5 g	旬のかつおにたけのこかしわもちも食べて、みんなが元気に過ごせますように☆
8 木	小パン/レーズンクリーム カレーうどん 大豆とひじきのサラダ	○	豚肉、 かまぼこ、 ロースト大豆、 ツナ水煮	牛乳、 干ひじき	にんじん、 ねぎ、 ほうれん草	たまねぎ、 しめじ、 キャベツ	コッパン、 うどん、 砂糖	レーズン、 クリーム、 油	775 kcal 28.5 g	カレーうどんが誕生したのは、明治末期！そば屋さんが考案されたと言われていますよ。
9 金	ふわふわ丼 小松菜の磯香和え オレンジ	○	鶏肉、 鶏卵、 木綿豆腐、 かまぼこ	牛乳、 ほしのり	にんじん、 ねぎ、 小松菜	たまねぎ、 干しいたけ、 キャベツ、 もやし、 オレンジ	米、 焼きふ、 砂糖、 でんぷん		686 kcal 24.9 g	家庭で食べてほしい食材 ・小魚類 ・油脂類
12 月	ごはん 手作りふりかけ 豆腐の中華煮 パンサンスー	○	かつお節、 木綿豆腐、 豚肉、 ロースハム	しらす干し、 しそわかめ、 牛乳、 カットわかめ	にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、白菜、 たまねぎ、 とうもろこし、 干しいたけ、 太もやし、きゅうり	米、 砂糖、 でんぷん、 緑豆はるさめ	ごま油、 ごま	715 kcal 28.1 g	豆腐の中華煮には、豆麩が、155T使われていますよ。豆製品をしっかり食べよう！
13 火	パン/いちごジャム マカロニシチュー 海藻サラダ	○	鶏肉、 大豆、 豆乳、 ツナ水煮	牛乳、 海藻サラダ、 カットわかめ	にんじん はなっこりー	たまねぎ、しめじ、 キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし	コッパン、 いちごジャム、 マカロニ、 じゃがいも、 米粉、砂糖	マーガリン、 油	785 kcal 28.9 g	家庭で食べてほしい食材 ・卵 ・果物
14 水	ごはん/ふりかけ じゃがいもと高野豆腐の煮物 ごまじゃこサラダ	○	うずら卵、 鶏肉、 高野豆腐、 生揚げ、 ツナ水煮	牛乳、 カットわかめ、 しらす干し	にんじん、 ほうれん草	たまねぎ、 えだまめ、 キャベツ、 とうもろこし	米、 じゃがいも、 砂糖	ごま 	747 kcal 29.1 g	家庭で食べてほしい食材 ・魚介類 ・淡色野菜
15 木	背割りパン チキン南蛮&手作りタルタルソース ツナサラダ とろとろ豆のスープ	○	鶏肉、鶏卵、 ツナ水煮、 白いんげん豆、 ベーコン	牛乳 	にんじん、 はなっこりー	たまねぎ、 らっきょう、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	コッパン、 でんぷん、 砂糖、 じゃがいも	油、 豆乳マヨネーズ	863 kcal 35.5 g	宮崎県の郷土料理チキン南蛮にはタルタルソースが必須。手作りの味はかがでしよう。
16 金	キャロットピラフ 手作りハンバーグ 野菜たっぷりスープ	○	牛ひき肉、 豚ひき肉、 木綿豆腐、 ベーコン	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 とうもろこし	米、 パン粉、 砂糖		774 kcal 29.4 g	今年も800個の手作りハンバーグ作りを、給食室みんなでごんぼります！！

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1初対 - タンパク質	一口メモ 家庭で食べてほしい食材
			1群 肉・魚・卵・大豆 タンパク質	2群 乳製品・海藻・小魚 カルシウム	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 ビタミンC	5群 穀類・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種類 脂質		
19月	ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え じゃがいものみそ汁	○	鶏肉, ちくわ, 生揚げ, 麦みそ	牛乳 	にんじん, ねぎ	にんにく,しょうが, キャベツ,もやし, きゅうり,たまねぎ, しめじ	米, じゃがいも		718 kcal 28.7 g	ゆかりは、国産赤しそから作られ、ご飯だけではなく、和え物の味付けにもGood!!
20火	ごはん 揚げ米粉ぎょうざ 五目ビーフン かきたまスープ	○	米粉ぎょうざ, 豚肉,鶏卵, 木綿豆腐, ベーコン	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ねぎ	キャベツ, たまねぎ, しめじ	米, ビーフン	油, ごま, ごま油	790 kcal 25.7 g	家庭で食べてほしい食材 ・海藻類 ・淡色野菜
21水	ごはん かりこりいりこ 豚じゃが わかめの酢の物	○	豚肉, 生揚げ, かまぼこ	牛乳, かえりいりこ, カットわかめ	にんじん	たまねぎ, えだまめ, キャベツ, きゅうり, もやし	米,砂糖, しらたき, じゃがいも, こんにやく寒天	ごま	727 kcal 30.1 g	いりこのおかげで、よかむ習慣だけではなく、肥満予防、脳の発達にもよい効果が!
22木	背割りパン チリコンカン ABCスープ キャンディチーズ2個	○	大豆,ひよこ豆, 牛ひき肉, 豚ひき肉, ベーコン	牛乳, チーズ	トマト, にんじん,小松菜	にんにく,たまねぎ, えだまめ, キャベツ, しめじ, とうもろこし	コッパン, じゃがいも, 砂糖,マカロニ		719 kcal 31.3 g	家庭で食べてほしい食材 ・魚介類 ・種類
23金	ミートボールカレー カラフルサラダ 手作りプリン	○	ノンフライつね, ツナ水煮	牛乳	にんじん, トマト, はなごりー, 赤ピーマン	たまねぎ,しめじ, りんご,にんにく, しょうが,キャベツ, ごぼう,きゅうり, とうもろこし	米, じゃがいも, 米粉, 砂糖, プリンの素	マーガリン, 油	802 kcal 21.7 g	今年度も手作りデザートがいろいろ登場!何が好きな?声をかけてくださいね。
26月	ごはん いわしの梅みそ煮 ひじき入りきんぴら お麩のすまし汁	○	いわし梅みそ煮, 豚肉, 木綿豆腐, かまぼこ	牛乳, 干ひじき	にんじん, ピーマン, ねぎ	れんこん, 白菜, しめじ	米, こんにやく, 砂糖, 焼きふ	ごま, ごま油	755 kcal 28.5 g	家庭で食べてほしい食材 ・乳製品 ・淡色野菜
27火	背割りパン てりてりミートボール ポテトサラダ コンソメスープ	○	ロースハム, 鶏肉手羽	牛乳	にんじん, かぼちゃ, ねぎ	たまねぎ, きゅうり, とうもろこし, キャベツ, しめじ	コッパン, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	豆乳マヨネーズ	764 kcal 28.7 g	じゃがいもを使ったポテトサラダは、ロシア料理が起源だと言われていますよ。
28水	たけのごはん チキンチキンごぼう キャベツと豆腐のみそ汁	○	鶏肉, 生揚げ, 麦みそ	牛乳	にんじん, ほうれん草	筍ごはんの素, ごぼう,えだまめ, キャベツ, えのきたけ, たまねぎ	米, でんぷん, 砂糖	なたね油	842 kcal 30.8 g	家庭で食べてほしい食材 ・海藻類 ・いも類
29木	小アップルパン パンネアマトリチャーナ チーズサラダ	○	ベーコン, ロースハム	牛乳, チーズ	ピーマン, にんじん, はなごりー	アップル,たまねぎ, しめじ,にんにく, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	コッパン, マカロニ, 砂糖	油, 豆乳マヨネーズ	833 kcal 30.8 g	アマトリチャーナは、豚肉とトマトを使ったローマを代表する3大パスタのひとつ!
30金	豚丼 梅おかか和え はちみつレモンゼリー	○	豚肉, 生揚げ, 赤みそ, かつお節	牛乳	にんじん, ねぎ, 小松菜	キャベツ,たまねぎ, 干しいたけ, にんにく,しょうが, もやし, ねりうめ	米, しらたき, 砂糖, でんぷん, ゼリー	油, ごま	831 kcal 28.4 g	家庭で食べてほしい食材 ・卵 ・果物

◎県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

◎物価高騰による食材費への影響がある中、山口市では、栄養バランスや量を保った給食の提供を行うため、食材費の値上がり分を市費で負担する支援が行われています。



初夏を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、
水だけの手洗いで済ませている

水だけでの手洗いで、手に付いた汚れや食中毒菌を落とすことができません。せっけんでいねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を
炎天下に放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

食育クイズ

Q. 見た目が、まるで恐竜の肌のようにゴツゴツしています。中には甘くてクリーミーな黄緑色の部分があり、スムージーやサラダによく使われます。

ヒント: 「体によいはたらきをする油」をたくさん含んでいることでも有名です。

A) バナナ



B) アボカド



C) パイナップル



答えは・・・職員室前の掲示板で確認してね!

????? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

