

5月 給食だより

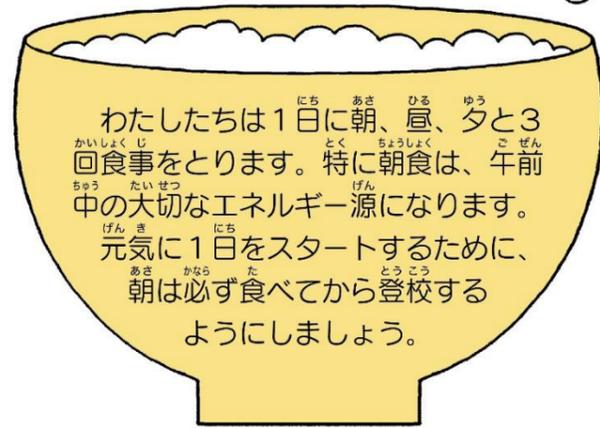


東伊豆町学校給食センター

風薫るすがすがしい季節になりました。
 新年度がはじまり1ヵ月が過ぎようとしています新しい学年やクラスにはもう慣れましたか？
 季節の変わり目のこの時期は、「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、疲れが出やすく、体調を崩しやすくなります。これを防ぐため、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です！また、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間も作れるといいですね♪

しっかり食べよう朝ごはん！あなたは毎日食べていますか？

元気な1日は朝食から！



朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



5月5日 こどもの日



5月5日は「こどもの日」で「端午の節句」です。

子ども達の幸せと健やかな成長を願い、各家庭でこいのぼりをたてたり、「かしわ餅」や「ちまき」などを食べてお祝いします。

「かしわ餅」は、端午の節句に食べる定番のお菓子で、かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起をかついだものとされています。関西地方では、もち米やうるち米などを使って作り、笹を巻いて蒸した「ちまき」を食べたり、北海道や東北地方では、米粉と砂糖で作った、葉っぱの形をした「べこもち」を食べるなど地方によって食べるものが違います。他にどんなお菓子や料理が食べられているか調べてみるのもおもしろいですね！



献立紹介 肉チャーハン

3月に、ふるさと給食で、提供した肉チャーハン！とても好評で、レシピを教えてくださいとリクエストがありました。そのため、今回は「肉チャーハン」のレシピを紹介いたします。ぜひ、ご家庭でも東伊豆町の名物「肉チャーハン」を献立に取り入れてみてください♪

【材料4人分】	【作り方】
豚バラ肉 80g	① (食材の下処理) 豚バラ肉を1~1.5cm幅に切る。キャベツはざく切りにする。
キャベツ 160g	② (ゆでる) 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を根から入れ、30秒程ゆでる。ポウルに冷水をはり、ゆで上がったほうれん草を入れてさらす。水気をしぼり、3cm幅に切る。
ほうれん草 60g	③ (炒める) フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を入れて炒める。火が通ったらキャベツを入れ、全体に油が回ったら、ほうれん草を加えてサッと炒める。
サラダ油 大さじ1/2	④ (仕上げ) ③に★の調味料を加え、さらに炒める。 片栗粉を水で溶かし、全体に少しずつ加える。塩、ごま油を入れて炒める。 ごはんにかけて完成！
さとう 小さじ2	
しょうゆ 大さじ3	
みりん 小さじ1	
塩 少々	
片栗粉 小さじ1	
水 小さじ1	
ごま油 大さじ1/2	

【準備するもの】
 まな板、包丁、鍋、ザル
 菜ばし、フライパン

【ひとりぶん栄養価】* (ごはん含む)

エネルギー	353kcal	タンパク質	7.9g	脂質	11.3g
カルシウム	32mg	ビタミンC	19mg	食塩	0.7g

令和6年 5月 献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立		主に 体をつくる (赤色の食品)		主に 熱や力のもと (黄色の食品)		主に 体の調子を整える (緑色の食品)		幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校
1 水		牛乳 ツナクロquette ほうれんそうのソテー カレーうどん	ぎゅうにゅう	うどん										385
			ツナ	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ こめこ			たまねぎ							612
			ベーコン	バター			ほうれんそう しめじ コーン							792
2 木		牛乳 キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										296
			ふたにく	ごま さとう あぶら かたくりこ			キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが							559
				ごまあぶら			きゅうり もやし しょうが にんにく							686
3 金 6 月	憲法記念日 振替休日													
7 火		牛乳 いわしのかば焼き やさしいツナあえ わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										406
			いわし	でんぶん さとう あぶら										668
			ツナ	さんおんとう			ほうれんそう キャベツ							805
8 水		牛乳 あげぎょうざ ピリカラサラダ ちゅうかふうあんかけ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん										385
			とりにく ふたにく まぐろ だいす	パンこ ごまあぶら こむぎこ あぶら			キャベツ にら にんにく						638	
				あぶら さとう ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく						785	
9 木		牛乳 ハヤシライスソース スパシーまめ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										437
			ふたにく	あぶら バター			たまねぎ にんじん にんにく						765	
			だいす	かたくりこ あぶら									953	
10 金		牛乳 しょうがいため ごまあえ みせけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										351
			ふたにく	あぶら			にんじん たまねぎ もやし しょうが						642	
				さとう ごま			ほうれんそう もやし						792	
13 月		牛乳 おこのみあげ ポイルやさい ごまドレッシング オニオンスープ	ぎゅうにゅう	マーガリンパン										378
			ウインナー いか	じゃがいも さとう かたくりこ あぶら									719	
							キャベツ もやし きゅうり						919	
14 火		牛乳 たけのことふたにくのみそいため おひたし すましじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										332
			ふたにく	ごまあぶら			キャベツ にんじん にんにく						604	
				ごま さとう			ほうれんそう もやし						741	
15 水		牛乳 ミートソース ごまドレッシングあえ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう	ソフトめん										336
			ふたにく	あぶら こむぎこ さとう バター			にんじん たまねぎ						629	
				さんおんとう あぶら ごま			ほうれんそう キャベツ コーン						783	
16 木		牛乳 あじのひものすあげ いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										312
			あじ	あぶら			キャベツ ほうれんそう						667	
			のり	ごま			だいこん にんじん ごぼう ねぎ						800	
17 金		牛乳 マーボー豆腐 パンサンスウ ポークパオズ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										431
			ふたにく とうふ	さとう かたくりこ あぶら			たまねぎ にんじん しいたけしょうが にんにく						726	
			はるさめ	さんおんとう ごまあぶら			きゅうり にんじん キャベツ もやし						880	
20 月		牛乳 てりやきチキン ごぼうサラダ ミネストローネ みかんジャム	ぎゅうにゅう	しょくパン										281
			とりにく	さとう			しょうが						642	
			ツナ	マヨネーズ			ごぼう きゅうり にんじん						794	
21 火		牛乳 あつあけのチリソース ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										345
			あつあけ	かたくりこ さとう あぶら			ねぎ しょうが にんにく						637	
			とりにく	さんおんとう あぶら ごまあぶら			もやし にんじん キャベツ ほうれんそう						788	
22 水		牛乳 くろはんぺんフライ ゆかりあえ きつねじる	ぎゅうにゅう	うどん										391
			いわし たまご あおさ	こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら さとう			たまねぎ しょうが						608	
			あぶらあげ とりにく かつおぶし	さとう			キャベツ もやし きゅうり しそ						741	
23 木		牛乳 チキンカレー コーンサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										458
			とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ			たまねぎ にんじん にんにく						790	
				さとう あぶら			キャベツ コーン レモン						987	
24 金		牛乳 とりのからあげ しおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										422
			とりにく	かたくりこ あぶら			にんにく						703	
			こんぶ	ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん						863	
27 月		牛乳 さかなのマヨネーズやき フレンチサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう	こくとうパン										330
			ホキ ぎゅうにゅう	マヨネーズ パンこ			たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ						627	
			つくね	さんおんとう あぶら			にんじん キャベツ きゅうり コーン						787	
28 火		牛乳 にくじゃが からしあえ バナナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ										345
			ふたにく しらたき かつおぶし	じゃがいも あぶら さとう			にんじん たまねぎ						679	
				さとう			にんじん ほうれんそう キャベツ						825	
29 水		牛乳 はるまき キムチあえ しょうゆラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん										370
			はるさめ とりにく	こむぎこ でんぶん さとう あぶら			たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ						613	
			こんぶ	さとう			キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご						746	
30 木		牛乳 まつかさやき こうみあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										366
			ふたにく とりにく たまご	さとう ごま			ねぎ						661	
			かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら			ほうれんそう キャベツ						820	
31 金		牛乳 チンジャオロース ちゅうかサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ										334
			ふたにく	さとう かたくりこ ごまあぶら			ピーマン たけのこ にんにく						624	
				さとう ごまあぶら			にんじん もやし						770	

5月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)

20 19 21 20 19

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

* 7日にいわし、16日にあじ、27日にホキが出ます。骨に気を付けて食べましょう。

* 7日は端午の節句献立です。縁起の良い食べ物であるタケノコや、かしわもちが出ます。

* 22日はふるさと給食です。静岡県の郷土食である黒はんぺんと、東伊豆町の豆腐屋さんの油揚げたっぶりのきつね汁が出ます。

* 27日はアスリート献立です。成長期に必要なたんぱく質とカルシウムを多く含んだ献立です。



1ヵ月平均	幼稚園	小学校 中学年	中学校
エネルギー(kcal)	366	658	812
たんぱく質(g)	13.3	25.5	30.7
脂質(g)	9.3	20.8	24.6
食塩(g)	1.4	2.2	2.9