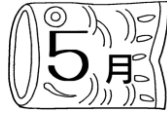


給食だより



号

●問合せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

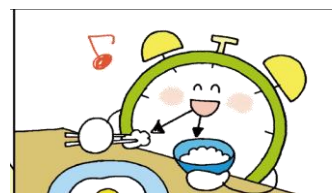
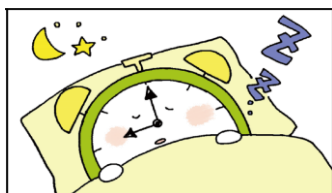
実施日 日 曜	盛付図	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南	東	北	大 根	南 西	洪 沢	鶴 巻
			おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1杯分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
1 木		たけのこごはん ちくわのお茶揚げ わかめの味噌汁 豆乳プリンタルト 牛乳	1群・2群 竹輪 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	3群・4群 にんじん 小松菜 たけのこ 大根 えのきたけ 長ねぎ 粉茶	5群・6群 米 カルシウム強化米 小麦粉 米油 豆乳プリンタルト	735	27.8	21.3	4.1	★ふるさと秦野食育DAY★ 今日は「八十八夜」の献立です。八十八夜にちなんで、秦野市のわさびや茶園の粉茶を使った献立にしました。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
2 金		ハヤシライス(もち麦入りごはん)(ハヤシ) ミニ柏餅 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース ホールコーン キャベツ	米もち麦 ジャがいも サラダ油(米油) ハヤシルフ かしわもち	795	29.0	21.4	3.2	★こどもの日★ 5日はこどもの日です。こどものすこやかな成長を願う日です。今日は少し早いですが、デザートをかきわもちにしました。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
7 水		ごはん 鶏肉のねぎ塩だれかけ 野菜のツナ炒め 根菜汁 牛乳	鶏肉 まぐろ油揚げ 肉だんご ひじき 牛乳	小松菜 にんじん こねぎ 長ねぎ にんにく レモン汁 キャベツ ごぼう 大根	米 カルシウム強化米 片栗粉 ごんにやく 米油 ごま油	799	35.2	31.8	2.4	ゴールデンウィークはどうでしたか?少しリフレッシュできましたか?「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
8 木		ソフトフランスパン あじフライ ゆでキャベツ 野菜のスープ煮 牛乳	あじ 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ セロリー ホールコーン	ソフトフランスパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	748	37.7	31.6	4.1	味が良いので「あじ」といわれています。 あじの旬は4月～7月です。神奈川では小田原で多く水揚げされます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
9 金		ホイコーロー丼(ごはん)(具) 五目中華スープ いちごゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 鶏肉 牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく 長ねぎ キャベツ しいたけ しょうが 緑豆もやし いちごゼリー	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 はるさめ サラダ油(米油) ごま油	762	32.0	23.6	3.6	給食を始める前にしっかりと手を洗っていますか?元気に過ごすためにも、全員が食べる前は必ず、石鹸の泡でしっかりと手を洗いましょ。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
10 土		コーンピラフ モチコチキン ポークビーンズ 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	にんじん さやいんげん トマトピューレ ホールコーン 玉ねぎ しょうが にんにく	米 ビタミン強化米 砂糖 ごめこ じゃがいも サラダ油(米油)	897	41.4	34.8	3.5	モチコチキンは米粉を衣に使って、オーブンで焼いています。調理員さんの提案で入った献立になります。	1年	x	x	x	x	x	x	x	○
												○	x	x	x	x	x	x	○
												○	x	x	x	x	x	x	○
12 月		麻婆豆腐丼(具) 春雨の中巻炒め アセロラゼリー 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン しょうが にんにく 長ねぎ 緑豆もやし アセロラゼリー	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 はるさめ サラダ油(米油)	797	38.2	26.2	2.6	朝ごはんを食べてきていますか?朝ごはんは午前中のエネルギーになります。まずは何か口にして登校しましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
13 火		きな粉揚げパン スパゲティナポリタン オレンジゼリー 牛乳	きなこ 鶏肉 ソーセージ 牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン トマトピューレ 玉ねぎ 大根 しめじ マッシュルーム ぶどうゼリー	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも スパゲティ 米油 サラダ油(米油)	711	25.0	34.6	3.7	きな粉揚げパンは人気献立です。1つずつ揚げてきな粉と砂糖をまぶして食缶に入れています。よく噛んで上手に食べてね。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
14 水		かやくごはん 鶏肉のかりん揚げ 沢煮梅 ココアムース 牛乳	油揚げ 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん しいたけ 大根 ごぼう えのきたけ	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 ごんにやく サラダ油(米油) 米油 ココアムース	883	36.5	33.8	3.4	よく噛んで食べていますか?よく噛んで食べるとよいことがたくさんあります。今日は歯ごたえのある食材が入った沢煮梅です。よく噛んで食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
15 木		タコライス(ごはん)(具) じゃがじゃが ABCスープ 牛乳	豚ひき肉 牛乳	にんじん ピーマン トマト缶 にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ホットケーキミックス マカロニ サラダ油(米油) 米油	871	28.4	31.2	3.2	タコライスは沖縄発祥の料理です。メキシコ料理のタコスの具をごはんの上にのせて食べます。ごはんと一緒に食べましょう。	1年	x	x	○	x	○	○	x	○
												○	x	○	x	○	○	x	○
												○	x	○	x	○	○	x	○
16 金		ごはん 鶏肉の生姜焼き きんぴらごぼう じゃがにん汁 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごんにやく ごま ごま油	747	38.8	27.1	2.2	きんぴらは江戸時代に流行した浄瑠璃において金太郎こと坂田金時の息子の坂田金平が名前の由来です。	1年	x	○	○	○	○	x	○	x
												○	x	○	○	○	x	○	x
												○	x	○	○	○	x	○	x
19 月		豚丼(ごはん)(具) 野菜の昆布和え あんかけ汁 牛乳	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 ひじき 昆布 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり えのきたけ	米 おおむぎ しらすたき 砂糖 片栗粉 冷凍うどん ごんにやく サラダ油(米油) ごま油	749	36.7	24.9	3.1	和食の調理法の1つに「和え」があります。ごま和えや酢味噌和え、白和えなど和食にはさまざまな和え衣があります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	x	○	○
20 火		コロッケサンド(コッペパン) コロッケ(千切りキャベツ) ミネストローネ 牛乳	鶏肉 牛乳	にんじん トマト缶 キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく	コッペパン コロッケ マカロニ じゃがいも 砂糖 米油	849	28.6	27.8	4.6	中学校ではパンは個包装されて出てきます。お残しするときは入っていたパンの袋に入れましょう。食べ終わった袋は小さく結びましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	x	○	○
21 水		ガーリックライス 白身魚のハーベキューソース カスタードプリン 牛乳	メルルーサ 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ りんごソース レモン汁 しょうが 緑豆もやし	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 ビーフン サラダ油(米油) 米油	724	31.8	26.4	2.7	にんにくは5月～6月に収穫されます。全国的には青森県が有名ですが、秦野でも生産されています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	x	○	x	○	○	○
22 木		五目寿司(手巻き海苔) 鶏肉の野菜のあんかけ すまし汁 牛乳	竹輪 高野豆腐 鶏肉 なると 牛乳	にんじん ピーマン たけのこ しいたけ 玉ねぎ 大根	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 米油 サラダ油(米油)	790	39.3	31.3	3.6	中学校で使っている食器は割れにくい食器ですが、割れないわけではありません。これから後輩たちも使うものです。片付けの時も大事にしましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
												○	○	○	○	○	○	○	○
23 金		ごはん(たまごふりかけ) 鶏肉の味噌焼 鶏肉の野菜の旨煮 牛乳	鶏肉 赤みそ たまごふりかけ やきのり 牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ 玉ねぎ しょうが	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	779	40.0	26.1	3.2	小松菜は秦野で多く収穫される野菜の一つです。東京都発祥の野菜でカルシウムや鉄分を含みます。牛乳が苦手な人は特にしっかりと食べましょう。	1年	○	○	○	x	x	x	○	○
												○	○	○	x	x	x	○	○
												○	x	x	x	○	x	○	○

実施日 日 曜	盛 付 図	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南	東	北	大 根	南 西	南 が 丘	流 沢	鶴 巻
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1杯分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)											
26 月		ごはん いかにチリソース にんにんしりり 肉じゃが	いか まぐろ油揚げ 豚肉 牛乳	にんじん にんにく 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース	米 片栗粉 砂糖 しらたき じゃがいも 米油 サラダ油 (米油)	778	40.4	24.2	3.1	毎日のように登場するにんじんですが、緑黄色野菜の1つでビタミンAが豊富です。免疫力を高めてくれます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27 火		ロールパン テリヤキチキン グリーンサラダ コーンシチュー 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳 脱脂粉乳	アスパラガス キャベツ きゅうり 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	ロールパン 砂糖 片栗粉 ペンネ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) バター	893	40.8	36.1	4.0	グリーンサラダはアスパラガスを使ったサラダです。アスパラガスは4月～6月に旬を迎える野菜です。	1年	○	×	○	○	○	○	○	○	○
28 水		しょうゆラーメン (麺) (スープ) 青のりポテト 牛乳	豚肉 なた あおさ 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 緑豆もやし キャベツ 長ねぎ	中華めん じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) 米油	711	30.5	22.3	2.4	新年度が始まり、2か月が経ちました。改めて給食当番の身支度はしっかりできていますか? エプロン、三角巾、マスクを正しく身につけましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	×	○
29 木		中華丼 (ごはん) (具) 揚げ餃子 りんごゼリー 牛乳	豚肉 うずら卵 なた 餃子 牛乳	にんじん 小松菜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ りんごゼリー	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	813	29.6	29.2	2.5	5月が終わろうとしています。疲れが出てくるころです。生活習慣を振り返り、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	×	○
30 金		えびピラフ 鶏肉のハーブ焼き スコッチブロス 牛乳	むきえび 鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ ブルーベリーゼリー	米 ビタミン強化米 もち麦 サラダ油 (米油)	733	36.0	30.3	2.9	スコッチブロスはイギリスのスコットランド地方の料理です。本場ではラム肉を使うそうです。	1年	×	○	×	×	○	○	○	×	○
31 土		ごはん 鮭の塩焼き 野菜のごま味噌炒め 白玉汁 牛乳	塩鮭 竹輪 赤みそ 木綿豆腐 なた 牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ 大根	米 片栗粉 白玉 サラダ油 (米油) ごま	699	37.1	22.1	3.2	ごまは料理に風味を与えてくれる食材の1つです。セサミンという栄養を含み、肝臓の働きを助けてくれます。	1年	×	試	×	×	×	×	○	×	×

新学期から1か月が過ぎ、新しいクラスには慣れてきたころでしょうか?若葉のきれいな緑とさわやかな風が心地よい季節です。

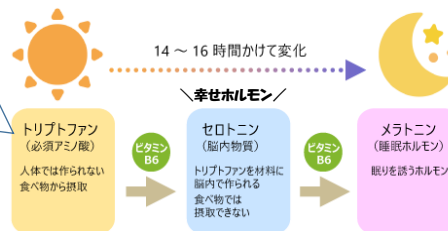
5月は徐々に暑い日が増え、新学期の疲れやストレスが感じやすいころです。ゴールデンウィークなど休日得上手リフレッシュして、心も体も元気に登校できるようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



朝ごはんはとても大切です。私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝起きた時には少なくなっています。朝ごはんを食べることで脳と身体を目覚めさせて、体温が上がり、午前中の活動のためのエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べている人の方が、成績が良いとの調査結果もあります。また、朝に「トリプトファン」というアミノ酸を含む食べ物を食べると、メラトニンという睡眠を誘うホルモンがちょうど夜に体内で生成されて、ぐっすり寝ることができます。すると、次の日もすっきり起きられて、しっかり朝ごはんを食べて登校することができます。とても良い生活リズムになります。

元気に過ごさ合言葉 ………「**早寝、早起き、朝ごはん**」



の行事食



八十八夜献立&ふるさと森野食育DAY (1日)

八十八夜とは立春から数えて88日目のごとで、今年は5月1日(木)になります。「夏も近づくと、八十八夜〜♪」(茶摘み)という歌もみなさんご存じかと思いますが、このころになると気候が安定し、霜も降りなくなるため農作業の1つの目安とされています。八十八夜に摘まれたお茶は不老長寿の縁起物として重宝され、そのお茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

秦野市でも丹沢の環境で育つおいしいお茶がとれます。今日は北地区にある「わさびや茶園」さんのお茶をちくわの衣にした「ちくわのお茶揚げ」にしました。

こどもの日 (2日)

5月5日はこどもの日です。端午の節句にあたり、子どもの健やかな成長を願う日です。こいのぼりや兜を飾り、かしわもちを食べる習慣があります。給食では2日にかしわもちを出します。柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉を落とさないことから子孫繁栄の意味があります。葉っぱは食べられないので注意してください!

想い〜はだのつ子キッチンより〜

春の嵐とともに桜が散り一気に青葉になりました。3月には東京ドームでメジャーリーグの試合があったり、4月には大阪万博が開幕しました。オープニングアクトでは和楽器や日本舞踊が披露され、改めて日本の文化を見つめなおす機会にもなります。食の世界では無形文化遺産の「和食」。いま一度、見直したい文化の1つです。



保護者の方へ

5月分の給食費の引き落としは、**27日(火)**です。

前日までに必ず **残高の確認** をお願いいたします。