

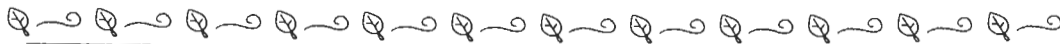


給食だより

新しい学年になって1か月が過ぎました。緊張の糸が少しゆるむ5月は、ゴールデンウィークをはさみ、生活のリズムが崩れたり、疲れを出したりしやすい季節です。規則正しくバランスのとれた食事で体のリズムを整えましょう。今月の給食には栄養的な配慮はもちろん、箸が進みやすいメニューをたくさんとりいれています。

今月の給食内容

- ・5/1 (金) 抹茶揚げパン …5/2の八十八夜にちなんだお茶メニューです
 - ・5/11 (月) 柏餅 …端午の節句にちなんだ和菓子です。清観堂さんより届きます。
- そのほか、新玉ねぎを使ったスープや、アスパラガスのソテー、新ごぼうを使ったサラダなどを取り入れています。



夏も近づく八十八夜

八十八夜って? **立春** → 88日目

八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。今年は5/2が八十八夜です。

「♪夏も近づく八十八夜」…と、茶摘みの歌にもあるように、新茶の香り高い季節になります。この頃のお茶は若芽の渋みが少なく、葉にも養分がのって、うま味・香りともに最高のものです。カフェイン・ビタミンCなども多く含まれています。

日本茶は、ビタミン類が豊富で体に良いことはよく知られています。また、渋みや苦みのもとであるタンニンにも多くの効果があります。老化を抑えたり、がんの予防に効果があるという報告もあります。



新茶をおいしく味わうには



ポイント

普通より低め(50~60°C)のお湯で時間をかけてゆっくりと入れましょう。



平成21年 5月の学校給食献立予定表

附属中学校

日付 熱量 たんぱく 脂質	献立名	使用材料			
		血や肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他
1 (金) 801k 31.4g 29.0g	小型抹茶揚げパン		コッペパン(脱脂粉乳入) 抹茶 油 グラニュー糖 三温糖		
	煮込みうどん	豚肉 焼き蒲鉾 油揚げ 鰹節	うどん	玉葱 にんじん 干し椎茸 葱	酒 みりん 醤油 塩
	チーズ入り野菜サラダ 牛乳	チーズ 牛乳	油	キャベツ レモン にんじん 大根	塩 こしょう オールスパイス 酢
7 (木) 820k 32.5g 24.0g	ごはん		米 強化米		
	若鶏のから揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	醤油 酒
	こんにゃくサラダ	シーチキン	三温糖 ごま油	こんにゃく もやし きゅうり にんじん 大根	醤油 塩 こしょう 醤油 酢
オニオンスープ 牛乳	ベーコン 牛乳	バター 油 でん粉	玉葱 にんじん パセリ	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう	
11 (月) 814k 28.0g 15.6g	小女子入りゆかりごはん	昆布 小女子	米 強化米 ごま		酒 ゆかり粉 醤油
	キャベツの土佐酢和え	鰹節	三温糖	キャベツ きゅうり	酢 薄口醤油 みりん
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 鰹節 昆布	でん粉	大根 こんにゃく にんじん 葱	みりん 醤油 塩
柏餅 牛乳		牛乳	柏餅		
12 (火) 816k 34.3g 24.4g	ごはん		米 強化米		
	鱈のフライ	鱈 鶏卵	小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう
	ボイルキャベツ ウスターソース 貝だくさんのみそ汁 牛乳	わかめ 豆腐 みそ 油揚げ 煮干し 鰹節 牛乳		キャベツ にんじん にんじん 玉葱	ウスターソース



平成21年 5月の学校給食献立予定表

附属中学校



日付 熱量 たんぱく 脂質	献立名	使用材料			
		血や肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他
14 (木) 818k 29.7g 23.5g	麦入りごはん		米 強化米 麦		
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ	油 三温糖 ごま油 でん粉	にんにく キャベツ 筍 玉葱 干し椎茸 にんじん ピーマン	醤油 酒 オイスターソース
	煮なます	油揚げ ひじき	白砂糖 ごま	大根 にんじん きゅうり 糸こんにゃく	塩 醤油 みりん 酢
	牛乳	牛乳			
15 (金) 809k 36.4g 32.0g	ミルクパン		ミルクパン(乳製品入)		
	鮭のレモンバター香り焼き	鮭	小麦粉 バター	レモン	塩 こしょう 醤油
	アスパラガスとじゃが芋のソテー	ベーコン	じゃが芋 油 アーモンド	アスパラガス	塩 こしょう
	きのこスープ	豚肉	油 でん粉	玉葱 しめじ にんじん	塩 こしょう コンソメ 醤油 鶏ガラスープ
	牛乳	牛乳			
18 (月) 803k 24.5g 19.8g	麦入りごはん		米 強化米 麦		
	肉じゃが	牛肉	じゃが芋 三温糖 油	糸こんにゃく にんじん 玉葱 グリーンピース	醤油 酒 みりん
	野菜の三色和え		ごま	小松菜 ホールコーン もやし	塩 醤油
	牛乳	牛乳			
19 (火) 813k 23.8g 24.5g	チキンライス	鶏肉	米 強化米 油 バター	トマトジュース にんじん マッシュルーム グリーンピース 玉葱 ホールコーン	塩 トマトケチャップ こしょう コンソメ
	ごぼうサラダ		ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	みりん 塩 こしょう
	発酵乳ゼリー	発酵乳ゼリー			
	牛乳	牛乳			
21 (木) 809k 23.8g 31.6g	中華風おこわ	昆布 豚肉	米 強化米 もち米 油 ごま ごま油	筍 干し椎茸 にんじん グリンピース	醤油 塩 酒
	チンゲン菜のナムル		ごま油 ごま 三温糖	チンゲン菜 もやし にんじん	塩 醤油
	豆腐入り中華スープ	豚肉 豆腐	でん粉 油 ごま油	生姜 にんじん しめじ	塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 中華スープの素
	牛乳	牛乳			
22 (金) 868k 34.8g 35.0g	コッペパン		コッペパン(脱脂粉乳入)		
	揚げ魚のラビコットソースかけ	鱈	小麦粉 でん粉 三温糖 油	トマト きゅうり にんじん 玉葱	塩 カレー粉 酢 こしょう 醤油
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 生クリーム	油 小麦粉 バター でん粉 じゃが芋	クリームコーン 玉葱 ホールコーン	コンソメ 塩 こしょう
	牛乳	牛乳			
25 (月) 845k 24.7g 19.8g	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	米 強化米 油 バター じゃが芋	にんじん 玉葱 セロリ にんにく	カレーウ コンソメ フルーツチャツネ 醤油 赤ワイン ウスターソース こしょう 塩
	福神漬			福神漬	
	わかめとコーンのサラダ	わかめ	油 白砂糖	キャベツ きゅうり もやし にんじん ホールコーン	塩 こしょう 酢
	発酵乳	発酵乳			
26 (火) 800k 38.0g 22.5g	ごはん		米 強化米		
	ししやものから揚げ	ししやも	小麦粉 でん粉 油		
	きゅうりのごま酢和え		白砂糖 練りごま ごま	きゅうり えのき茸 生姜	塩 酢
	鶏肉のつみれ団子汁	豆腐 鶏挽肉 みそ 鶏卵 鰹節	でん粉	生姜 大根 にんじん しめじ 葱	塩
	牛乳	牛乳			
27 (水) 843k 34.2g 32.5g	コッペパン		コッペパン(脱脂粉乳入)		
	チリコンカーン	大豆 ベーコン 牛挽肉	油	にんじん 玉葱 にんにく グリーンピース	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレー チリパウダー セージ 鶏ガラスープ 塩 コンソメ
	ミモザサラダ	鶏卵	油 白砂糖	キャベツ きゅうり さやえんどう	塩 酢 こしょう 醤油
	バナナ			バナナ	
	牛乳	牛乳			