

学校給食だより

八雲町学校給食センター

～中国の定番料理～

《麻婆豆腐》

最初に作ったのはチャオチャオという女性でした。

彼女は顔に傷跡があるものの、とても魅力的でお店の料理

も上手だったそうです。このとき有名になった豆腐料理が

「麻婆豆腐」でした。「麻」は傷跡、「婆」には礼儀正しい

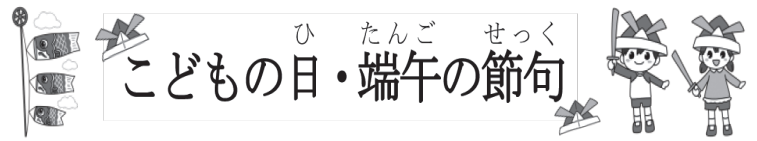
おばさんという意味があります。



じゃがいもの豆知識

じゃがいもは、体を動かすためのエネルギーになります。

今月も八雲産のものを使用しますので味わって食べてね！



こどもの日・端午の節句

5月5日は男の子の健やかな成長を願う日です。

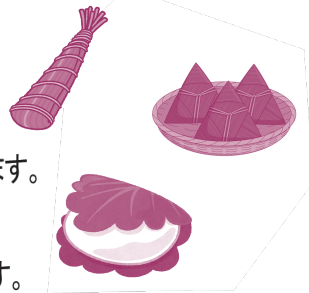
行事食として「ちまき」や「柏餅」があります。

★「ちまき」…笹の葉で巻いて蒸した餅で

邪気払いの意味が込められています。

★「柏餅」…柏の葉に包まれた餅で

家庭が途絶えないことを意味します。



カルシウムを貯金しよう

カルシウムは骨や歯の材料で、足りなくなると骨が弱くなって

体が痛くなってしまいます。カルシウムを体に多くためられるのは

小学生、中学生のみなさんの年齢です！！

何に多く含まれているかというところ…牛乳、乳製品、小魚、大豆です。

給食でよく見かけませんか？実は給食には栄養がいっぱいなんですよ～



5月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (月)	ごはん	牛乳	若竹汁・揚げぎょうざ(小2個・中3個) いかと大根の甘辛煮	ごはん	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・いか	たけのこ・ながねぎ・だいごん にんじん・えだまめ・しょうが
2 (火)	ココアパン	〃	オニオンスープ・ミートボールマトソース煮 (2個)・ココロ野菜サラダ	パン・ごま	ぎゅうにゅう・ふんにゅう いとかま・ぶたにく	たまねぎ・コーン・はくさい だいごん・きゅうり・にんじん
8 (月)	ごはん	牛乳	ふのりの味噌汁・豚肉のキムチ炒め キャベツドレッシング和え	ごはん	ぎゅうにゅう・ふのり あぶらあげ・とうふ・ぶたにく	ながねぎ・はくさい・ピーマン・たまねぎ にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん
9 (火)	スライスパン	〃	もやしとベーコンのスープ・チキンチャップ スパイシーポテト・黒豆きなこクリーム	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう ベーコン・とりにく・くろまめ	もやし・ほうれんそう・たまねぎ ピーマン・たけのこ・トマト
10 (水)	ごはん	〃	かぼちゃ団子汁・豚肉ごま味噌煮 白菜のおひたし	ごはん・かぼちゃ こんにゃく・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし	だいごん・しめじたけ・ながねぎ にんじん・グリーンピース・はくさい
11 (木)	げんりょうごはん	〃	醤油ラーメン・ピーズサラダ・味付けのり	ごはん・ラーメン ふ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツツ・だいず・のり・ツナ	ながねぎ・にんじん・にんにく もやし・メンマ・キャベツ・コーン
12 (金)	ごはん	〃	野菜たっぷり味噌汁・ホキフライ 昆布の炒めもの・タルタルソース	ごはん・しらたき マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ホキ・こんぶ・さつまあげ・たまご	はくさい・だいごん・にんじん ながねぎ・グリーンピース
15 (月)	ごはん	牛乳	コンソメスープ・ガーリックペッパー丼・黄桃	ごはん・バター ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく	はくさい・きくらげ・たまねぎ・パセリ もやし・コーン・ピーマン・にんにく・しょうが・もも
16 (火)	コッペパン	〃	パンプキンポタージュ・チキンナゲット (小2個・中3個)・ブロッコリーオーロラサラダ	パン・マヨネーズ マーガリン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ ブロッコリー・キャベツ
17 (水)	ごはん	〃	白菜の味噌汁・さんまおかか煮 さつま揚げと野菜の塩こうじ炒め	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ さんま・さつまあげ	はくさい・にんじん・だいごん ほうれんそう・にんじん
18 (木)	げんりょうわかめごはん	〃	味噌けんちんうどん・チーズはんぺんフライ 小松菜の磯和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく チーズ・はんぺん・ちくわ・のり	ながねぎ・ごぼう・にんじん しょうが・こまつな
19 (金)	ごはん	〃	大豆カレー・ジャーマンポテト 焼きプリンタルト	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・だいず・ふんにゅう とりにく・ベーコン・たまご	たまねぎ・にんにく・トマト ピーマン・にんじん
22 (月)	ごはん	牛乳	にらと豆腐の味噌汁・鶏肉さっぱり煮 大根とひじきのマヨ和え	ごはん・こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・ひじき・ハム	にら・にんじん・たまねぎ グリーンピース・だいごん・きゅうり
23 (火)	こくとうパン	〃	トマトスープ・ツナとほうれんそうの和風スパゲティ コールスローサラダ	パン・じゃがいも スパゲティ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふんにゅう ウイナー・ツナ	トマト・はくさい・たまねぎ・しめじたけ ほうれんそう・にんじん・にんにく・キャベツ・コーン・パセリ
24 (水)	ごはん	〃	しめじと厚揚げの味噌汁・いわしのみぞれ煮 五目きんぴら	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・あつあげ いわし・さつまあげ	しめじたけ・こまつな・ごぼう にんじん・えだまめ
25 (木)	げんりょうごはん	〃	味噌コーンバターラーメン 男爵いもコロッケ・ロースト黒豆	ごはん・ラーメン バター・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツツ・くろまめ	もやし・たまねぎ・コーン・メンマ にんじん・にんにく・ながねぎ
26 (金)	ごはん	〃	わかめスープ・肉野菜包み(2個) 大根のそぼろ煮	ごはん	ぎゅうにゅう・わかめ・いとかま とうふ・ぶたにく・とりにく	ながねぎ・だいごん・にんじん しめじたけ・しょうが
29 (月)	ごはん	牛乳	えのきのすまし汁・豚肉甘味噌炒め さつまいも揚げ	ごはん・ごま さつまいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく	えのきたけ・だいごん・ながねぎ キャベツ・もやし・にんじん・しょうが
30 (火)	きりこみパン	〃	ホワイトシチュー・チーズハンバーグ ポパイサラダ	パン・じゃがいも マーガリン・ごま	ぎゅうにゅう・ふんにゅう しろなまめ・とりにく・ぶたにく・チーズ	たまねぎ・パセリ・にんじん ほうれんそう・だいごん
31 (水)	ごはん	〃	中華スープ・野菜春巻き・マーボー豆腐	ごはん	ぎゅうにゅう・いとかま・とりにく ぶたにく・とうふ	チンゲンサイ・もやし・キャベツ・にんじん しょうが・ながねぎ・グリーンピース

こんだてせつめい

- 2日 コロコロやさいは、おはしのれんしゅうになるよ
- 9日 スライスパンにくろまめきなこクリームをぬって
はさむとサンドイッチ。
- 15日 ガーリックペッパーのぐをごはんのうえにのせて
たべてね。
- 30日 きりこみパンに、チーズハンバーグをはさんでね。

5月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	658	23.7
中学校	798	27.1

予定回数 20回

食物アレルギーについての対応や給食食材等
についての問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。