

5月

給食だより



野々市市小学校給食センター

新学期の給食が始まって1か月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れもでてきやすい頃です。運動場での活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった、規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたいと思います。



早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



子どもたちの「味覚」を育てるために給食では…



味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘み、塩味、うま味ですが、そのほかの味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことを配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただいたら幸いです。

手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りと薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



旬の味を積極的にとりにれています

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当然です。だからこそ、できるだけ素材の味をいかした、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



4月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

4/16 バンサンスー…春雨・きゅうり・キャベツ・にんじんのシンプルな具材の和え物でしたが、甘酸っぱくて食べやすい！と、すごく好評でした。

4/17 カレーライス…給食センターではルウから手づくりをしています。小学校のカレーが初めてだった1年生も「おいしい！」とお皿がきれいなるまで食べていました！



5月 学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー	
		主食	牛乳				たんぱく質	脂質
1	金	たけのこそばうどん	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	にんじん こまつな たけのこ しょうが	えだまめ たまねぎ ごぼう だいこん	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 かしわ餅	669 Kcal 29 g 16 g 子どもの日献立
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ ツナわかめサラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク わかめ	にんじん たまねぎ トマト缶 しめじ にんにく キャベツ しょうが きゅうり	むぎ飯 ハヤシルウ 小麦粉 バター 三温糖 サラダ油	694 Kcal 22 g 25 g
8	金	ごはん	牛乳	あじフライ ジャーマンポテト こまつなのみそしる	牛乳 あつあげ 鰯 みそ 鶏卵 大豆ペースト ベーコン チーズ	パセリ えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ	白飯 大豆油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも	648 Kcal 28 g 21 g
11	月	ごはん	牛乳	やきメンチ ひじきサラダ とうふのみそしる	牛乳 鶏卵 みそ 豚肉 絹ごし豆腐 ひじき 鶏肉 うすあげ 牛肉 大豆ペースト	パセリ ローズマリー にんじん キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ えのきたけ	白飯 ごま パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	636 Kcal 27 g 22 g
12	火	ピラフ	牛乳	アスパラグラタン キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 チーズ 豚肉 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	にんじん コーン アスパラガス パセリ たまねぎ キャベツ	バターライス パン粉 マカロニ サラダ油 三温糖 バター 小麦粉 オリーブ油	694 Kcal 26 g 22 g
13	水	ごはん	牛乳	さばのうめ こんにやくのきんぴら とんじる	牛乳 うすあげ さば みそ さつまあげ 豚肉	にんじん うめびしお だいこん 青ピーマン こんにやく しょうが ごぼう ねぎ たまねぎ	白飯 サラダ油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油 じゃがいも	659 Kcal 25 g 25 g
14	木	ごはん	牛乳	はるまき もやしのすのもの にくだんごのスープ	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく 糸かまぼこ 鶏肉	にんじん しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし 干しいたけ きゅうり ねぎ	白飯 ごま 三温糖 片栗粉 大豆油	637 Kcal 23 g 23 g
15	金	こらべきゅううどんぶり	牛乳	ばちじる たんぱのくるまめフルーツかんでん	牛乳 鶏肉 牛肉 黒豆 豚肉 焼きかまぼこ	にんじん ねぎ みかん缶 こまつな 干しいたけ たまねぎ 黄桃缶 こんにやく パン缶	白飯 カクテルゼリー 三温糖 グラニュー糖 そうめん いちごゼリー	609 Kcal 22 g 16 g
18	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいこんのみそしる	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ あつあげ みそ	にんじん えのきたけ ブロッコリー ねぎ たまねぎ だいこん	白飯 ごま 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 マヨネーズ	605 Kcal 24 g 20 g
19	火	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ いそあえ しんじやがのそぼろに	牛乳 ししゃも 豚肉 きざみのり 牛肉 あつあげ	にんじん キャベツ しょうが さやいんげん ねぎ たまねぎ きゅうり こんにやく	白飯 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま油	641 Kcal 23 g 21 g
20	水	ロールパン	牛乳	スパゲッティナポリタン クリームシチュー とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ベーコン 鶏肉	青ピーマン たまねぎ トマト缶 セロリ にんじん にんにく ブロッコリー コーン	ロールパン 白いんげん豆 スパゲッティ 小麦粉 三温糖 豆乳パンナコッタ じゃがいも サラダ油 バター	645 Kcal 24 g 25 g
21	木	ベーコンチャーハン	牛乳	くろずのすぶた すいぎょうざスープ	牛乳 水餃子 ベーコン 豚肉 鶏肉	にんじん にんにく もやし 青ピーマン 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ しょうが たけのこ たまねぎ	チャーハンライス 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油 サラダ油	613 Kcal 24 g 21 g
22	金	ごはん	牛乳	だいやのアーモンドからめ にくどうふ メロン	牛乳 焼き豆腐 大豆 豚肉	にんじん こんにやく たけのこ メロン しょうが たまねぎ ねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 アーモンド 三温糖 水あめ	600 Kcal 24 g 19 g
25	月	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ やさいのピリから マーボーどうふ	牛乳 みそ 鶏肉 木綿豆腐 豚肉 大豆たんぱく	にんじん しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいたけ	白飯 大豆油 米粉 ごま油 片栗粉 サラダ油 三温糖	637 Kcal 30 g 20 g
26	火	オムライス	牛乳	いっしょくようケチャップ アルファベットスープ レモンタルト	牛乳 ベーコン オムライスシート 鶏肉	にんじん マッシュルーム 青ピーマン たまねぎ こまつな キャベツ	ケチャップライス マカロニ バター レモンタルト	622 Kcal 20 g 19 g
27	水	ごはん	牛乳	いわしのアングリーズ ポテトサラダ ふのみそしる	牛乳 みそ 鰯 ローズハム あつあげ	にんじん だいこん しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 やきふ パン粉 大豆油	646 Kcal 23 g 22 g
28	木	ごはん	牛乳	ちくわチーズてんぷら きりぼしだいこんとツナのあえもの ごもくかきたまスープ	牛乳 絹ごし豆腐 焼きちくわ 鶏卵 まぐろフレーク 鶏肉 チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 切り干し大根 キャベツ きくらげ	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 米粉 大豆油 ごま油	612 Kcal 23 g 21 g
29	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス バナナいりフルーツあん	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ トマト缶 黄桃缶 しょうが パン缶 にんにく バナナ	むぎ飯 なしゼリー カレールウ じゃがいも いちごゼリー 小麦粉 グラニュー糖 杏仁豆腐 サラダ油 バター	715 Kcal 19 g 19 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター



←毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。