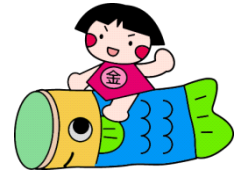




# 食育だより



新学期が始まって1カ月が過ぎ、あたたかく、さわやかな季節になってきました。給食にも季節の食材がたくさん登場します。旬の食材を食べて、元気に学校生活を送りましょう。

## 「いただきます」「ごちそうさま」



私たちは毎日、他の生き物の『命』をいただき、自分の『命』をやしなっています。毎日口にする食べ物のうち、水と塩以外は全て『命』を持っていた物ばかりです。ご家庭でももう一度、命をいただいていることについてお話してみませんか？

### いただきます

『いただく』とは動詞の『頂く・戴く(いただく)』のこと。山の頂上を『頂き』というように、本来『いただく』ということは、頭上ちゆうじやうにのせて神様や目上の人からものをちょうだいするという意味が語源になっています。食事の時に言う『いただきます』とは、

『命』を頂戴ちゆうだいいする、ありがとうございます  
ございますという意味ですね。



### ごちそうさま

『ごちそうさま』は漢字で『ご馳走様』と書きます。『馳走ちそう』とは、走り回るこの意味があります。昔はお客様をもてなすために、馬を走らせて食材を集めて走り回ったことから、この言葉が生まれました。『ごちそうさま』とは、この料理のために手をつくしてくれたすべての人に、『感謝の心』を伝える言葉ですね。

給食  
レシピより

## 鶏肉のマーマレードからめ

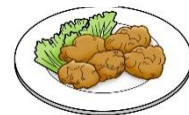
\*材料\* <4人分>

- 鶏もも肉 …………… 2枚
- かたくり粉 …………… 適量
- 塩こしょう、揚げ油
- マーマレード …… 大さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ2
- 白ワイン …………… 大さじ2  
(料理酒でもOK!)
- 水 …………… 大さじ1

\*作り方\*

- ① 鶏肉は一口大に切って、塩こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② フライパンに調味料を入れて煮立たせ、①の鶏肉を入れてからめて出来上がり!

※ お肉に直接カツコの調味料(水以外)に漬け込んで、オーブンで焼いてもおいしいですよ!



### —お知らせ—

白山市のホームページに給食レシピがたくさん載せてあります。子どもたちに人気のカレーライスや揚げパンの作り方が見られます。ぜひ、ご覧ください。 QRコード→



# 5月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物		黄の食べ物		エネルギー	
			ち・にく・ほねになる		体のちょうしをととのえる		ねつ・ちからになる		タンパク質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪	
1日(金) 遠足予備日で給食なし										
4,5,6日 ゴールデンウィークでお休み										
7	木	ごはん 牛乳 鶏肉のマーメレードからめ ジャーマンポテト みそ汁	とり肉 ベーコン うすあげ みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 オリーブ油 バター	657 24.3 23.8	
8	金	ココアピュスキパン 牛乳 キャベツとハムのタルタルサラダ ミネストローネ 青りんごゼリー	ロースハム たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく	セロリ たまねぎ レンズ豆	コッペパン ホットケーキミックス さとう じゃがいも	バター 卵なしマヨネーズ オリーブ油 デミグラスソース	639 19.9 24.4
11	月	ごはん 牛乳 ぎょうざ きゅうりのピリ辛 味噌ラーメン	ギョーザ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが	キャベツ コーン ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま油 油	624 21.7 17.6
12	火	ごはん 牛乳 ししゃものカレー天ぷら ごま酢あえ 新じゃがいものそばろ煮	うすあげ 牛肉 ぶた肉	牛乳 子持ちししゃも	ごまつな にんじん さいいんげん	りょくとうもやし しょうが たまねぎ こんにゃく	米 さとう てんぷら粉 かたくり粉 じゃがいも	大豆油 ごま	617 23.1 20.5	
13	水	チキンライス 牛乳 クラムチャウダー ソーダフロートゼリー	とり肉 ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム たまねぎ	米 麦 マカロニ じゃがいも 米粉	バター 油	645 24.7 20.0	
14	木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ひじきとごぼうのマヨネーズあえ キャベツのみそ汁	とり肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しらたき きゅうり たまねぎ	キャベツ えのきたけ	米 さとう 水あめ かたくり粉	ごま 卵なしマヨネーズ	647 25.2 25.5
15	金	ごはん 牛乳 手作りふりかけ 揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 高野豆腐の卵とじ オレンジ	さば だいず たまご とり肉 こうやとうふ	牛乳 しらす干し 青のり粉	ごまつな にんじん さいいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	しらたき ネーブルオレンジ	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	ごま 大豆油	671 29.5 21.3
18	月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ はりはり漬け カレーうどん	ちくわ 牛肉	牛乳 青のり粉	ごまつな にんじん	切り干し大根 しょうが たまねぎ ねぎ	米 てんぷら粉 さとう うどん	ごま油 ごま 油 カレールウ	644 21.0 20.8	
お話し給食「14ひきのかぼちゃ」…14ひきのシリーズ。「いのちの粒」と言ってかぼちゃの種まきから収穫、食べるまでを書いた絵本です。										
19	火	ごはん 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃんのかぼちゃスープ	とり肉 ロースハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 たまねぎ パン粉 さとう 米粉	オリーブ油 卵なしマヨネーズ 油 バター 生クリーム	701 27.8 25.9	
20	水	ごはん 牛乳 ミートローフ にんじんグラッセ もち麦とやさいのスープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート とり肉	牛乳 チーズ	にんじん さいいんげん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ	米 もち麦 パン粉 さとう じゃがいも	バター	645 29.0 19.3	
21	木	きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ コーンかき玉スープ ヨーグルト	きなこ ツナ ベーコン たまご	牛乳	ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	米 コッペパン さとう かたくり粉	大豆油	626 25.5 28.1	
世界のジオパーク給食(白山手取川)…5月24日に白山市が世界ジオパークに選ばれました。今月は白山市の給食です。										
22	金	ごはん 牛乳 堅豆腐のマヨネーズやき しらすの和風スパゲティ 白山めぐみんみそ汁	堅豆腐 みそ うすあげ ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ しらす干し	アロココリー にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん	なめこ ねぎ	米 かたくり粉 パン粉 スパゲッティ	卵なしマヨネーズ 油 オリーブ油 バター	673 23.2 25.5
未来に残したい郷土料理「神奈川県」…とんづけ、けんちん汁が神奈川県郷土料理になります。										
25	月	ごはん 牛乳 とんづけ おかかあえ けんちん汁	ぶた肉 みそ もめんどうふ かつおぶし うすあげ	牛乳	アロココリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう	だいこん 干しいたけ こんにゃく ねぎ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	612 27.3 22.6
26	火	ごはん 牛乳 いわしのアンダレス 江戸っ子煮 じゃがいものみそ汁	いわし 牛肉 みそ だいず こうやとうふ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	しょうが たけのこ しらたき たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも パン粉	ごま油 ごま 油	606 23.4 18.7
27	水	ごはん 牛乳 シュウマイ 中華あえ 麻婆はるさめ	シュウマイ ロースハム ぶた肉 みそ 大豆ミート	牛乳	にんじん	りょくとうもやし きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 はるさめ	ごま油 ごま 油	627 22.8 20.4
28	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン のりとたまごのごまあえ キムチ豚汁	とり肉 たまご ぶた肉 うすあげ	牛乳 のり	ごまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ こんにゃく	キムチ ねぎ	米 さとう こむぎこ かたくり粉 じゃがいも	大豆油 ごま 油	666 26.4 26.2
29	金	麦ごはん 牛乳 カレーライス フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	みかん缶 もも缶 バナナ	米 麦 じゃがいも こむぎこ	油 バター カレールウ	727 29.3 22.5