



5月給食だより

能美市学校給食センター

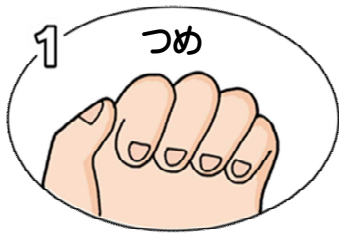
入学、進級して1か月がたちました。新しい環境に慣れてきて、緊張感が緩んでしまいがちです。自分の食べ方は、周りの人からどう見えているでしょうか。みんなが気持ち良く食事をするにはどうしたらよいか考えてみましょう。

給食とうばんの 身じたく・じゅんび

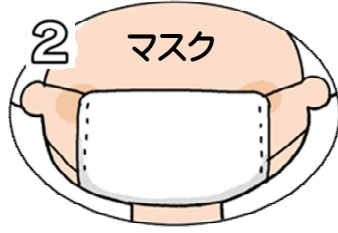
6つのポイント



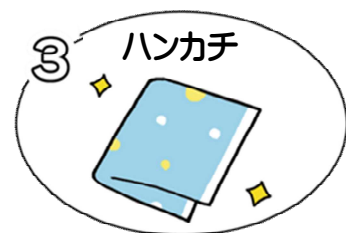
衛生的で安全な給食を配るために、清潔な身じたくをしましょう。



1 つめ
つめの間には多くの細菌がいるので、短く切っておきましょう。



2 マスク
鼻と口の中には多くの細菌やまれにウイルスがいます。マスクできちんとかくしましょう。



3 ハンカチ
毎日清潔なハンカチを用意しましょう。



4 てあら手洗い
せっけんをつかって十分な手洗いをしましょう。



5 ぼうし
かみの毛がでないようにぼうしをかぶりましょう。



6 はくい 白衣・エプロン
清潔な白衣・エプロンをきちんと身につけましょう。



スナップエンドウのサラダ



材料 【4人分】

- ・スナップエンドウ ・12個
- ・ロースハム ・4枚
- ・(ツナでも可) ・1缶
- ・コーン ・約50g
- ・マヨネーズ ・大さじ3
- ・しょうゆ ・小さじ1/2
- ・塩こしょう ・適宜

作り方

- ① スナップエンドウはすじをとっておく。ハムは半分にして1cm短冊に切る。コーンは汁気を切る。
- ② マヨネーズ、しょうゆ、塩こしょうを混ぜ合わせる。スナップエンドウは塩ゆでする。(鍋に1~1.5Lほどの湯を沸かし、塩をティースプーン山盛り1杯ほど加える。)
- ③ しっかりと沸いた湯にスナップエンドウを入れ、2分から2分半を目安にゆでる。
- ④ ゆで上がったらすぐにとりあげて、冷水につけて冷ます。
- ⑤ すべての材料をあえる。

おいしく仕上げるポイントは、スナップエンドウの水気を切ること。数本手にもって、ヘタ側を下にして勢いよくふると水気が切れるよ！味がなじんでよりおいしくなるよ！



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
↓ 子どもの日こんだて ↓									
1	金	白ごはん	牛乳	ししゃも天ぷら ハムサラダ 五月汁 子どもの日デザート	牛乳、ししゃも天ぷら、ロースハム、鶏肉、木綿豆腐、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、えのきたけ	白ごはん、油、マヨネーズ、子どもの日デザート	582	779
4	月	みどりの日							
5	火	子どもの日							
6	水	振替休日							
7	木	しそごはん	牛乳	キャベツメンチカツ 塩こんぶ和え 白ごまタンタンうどん	牛乳、キャベツメンチカツ、塩こんぶ、豚肉、大豆、うず揚げ	しそ、きゅうり、白菜、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	白ごはん、油、ごま、米粉うどん、ごま油	724	962
8	金	白ごはん	牛乳	ますの香草パン粉焼き コールスローサラダ スナップえんどうのスープ	牛乳、ます、ウインナー	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、スナップえんどう、にんにく、パセリ	白ごはん、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、パン粉	582	748
11	月	白ごはん	牛乳	春巻き もやし炒め 八宝菜	牛乳、春巻き、豚肉	もやし、にんじん、にら、しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、白菜、チンゲンサイ	白ごはん、油、片栗粉、ごま油、砂糖	622	823
12	火	白ごはん	牛乳	さばのごま衣揚げ ブロッコリーの和えもの すまし汁	牛乳、さば、木綿豆腐	しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、大根、えのきたけ、小松菜	白ごはん、ごま、片栗粉、米粉、油、砂糖	590	757
13	水	米粉パン	牛乳	カップピザポテト コンソメスープ 黒豆きなこクリーム	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ	米粉パン、黒豆きなこクリーム、油、じゃがいも	652	759
14	木	麦ごはん	牛乳	親子丼 なめこのみそ汁 ヨーグルト	牛乳、鶏肉、卵、うず揚げ、豆腐、みそ、わかめ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、みつば、なめこ、ねぎ	麦ごはん、砂糖、片栗粉	600	777
15	金	白ごはん	牛乳	大豆とえびのカレーからめ 肉じゃが のりふりかけ	牛乳、大豆、むきえび、豚肉	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、しょうが、こんにやく、いんげん	白ごはん、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、米粉	646	833
18	月	白ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじ焼き くきわかめのきんぴら 豚肉と野菜のみそ煮 チーズ	牛乳、赤魚、くきわかめ、さつま揚げ、豚肉、厚揚げ、みそ、チーズ	こんにやく、にんじん、大根、玉ねぎ、小松菜、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま、ごま油、さつまいも	585	748
19	火	白ごはん	牛乳	白身魚と野菜の甘酢からめ 卵とじ	牛乳、たら、鶏肉、卵	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ごぼう、えのきたけ	白ごはん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	590	765
20	水	ミルクロール	牛乳	照り焼きチキン キャベツのソテー コーンクラムチャウダー	牛乳、鶏肉、ベーコン、あさり、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、とうもろこし、パセリ	ミルクロール、砂糖、片栗粉、オリーブ油、じゃがいも、バター、米粉	625	746
21	木	白ごはん	牛乳	牛肉のオイスター炒め ワントンスープ ㊤しそひじき佃煮	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、㊤しそひじき佃煮	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ワントン	585	785
↓ 宮城県こんだて ↓									
22	金	白ごはん	牛乳	笹かまぼこの天ぷら はりはり漬け 呉汁(ごじる) いちごゼリー キーマカレー	牛乳、笹かまぼこ、鶏肉、木綿豆腐、豆乳、大豆、みそ	切干大根、小松菜、にんじん、白菜、ねぎ	白ごはん、天ぷら粉、油、砂糖、ごま油、いちごゼリー、小麦粉	583	740
25	月	麦ごはん	牛乳	フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パイン、黄桃、バナナ、トマト	麦ごはん、油、じゃがいも、カレールウ、ナタデココ	704	912
26	火	白ごはん	牛乳	いわしの竜田揚げ にんじんとツナのシリシリ とうふのみそ汁	牛乳、いわし、ツナ、うず揚げ、木綿豆腐、みそ	にんじん、もやし、大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま、ごま油	581	749
27	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き コンソメポテト ミルクスープ	牛乳、鶏肉、豚肉、生クリーム	にんにく、しょうが、とうもろこし、パセリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	ミルクロール、マーマレード、片栗粉、じゃがいも、バター、米粉	605	714
28	木	白ごはん	牛乳	まぐろフライ ひじきの炒り煮 沢煮椀	牛乳、まぐろフライ、ひじき、大豆、さつま揚げ、豚肉	にんじん、こんにやく、いんげん、大根、たけのこ、干しいたけ	白ごはん、油、砂糖、ごま油	589	779
29	金	白ごはん	牛乳	だし巻き玉子 小松菜のごま和え 肉豆腐	牛乳、だし巻き玉子、鶏肉、焼き豆腐	にんじん、小松菜、こんにやく、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ	白ごはん、ごま、砂糖、くるま麩	603	750

【お知らせ】㊤は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

今月の平均食塩相当量 小学校 1.8g 中学校 2.4g