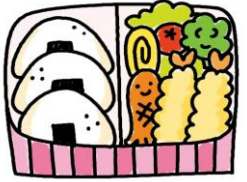
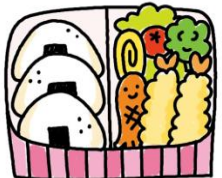


5月　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/ たんぱく質	お茶 ～5月2日は八十八夜～  八十八夜とは立春から数えて八十八日目の日で、この日に新茶の茶摘みが行われ、この日に摘んだ新茶は上等とされ、また、この日にお茶を飲むと長生きできるともいわれています。 お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。製法によって不発酵茶の 緑茶、半発酵茶のウーロン茶、発酵茶の紅茶が作られます。 静岡県は気候などの環境がお茶の栽培に適しており、古くから茶の名産地として知られています。給食にもお茶を使った献立が登場します。		丹那小学校の食べ物 丹那小学校では野菜や果物を栽培しています。今年も丹那小学校で収穫した食べ物が給食に登場する予定です。5月はニラが給食に登場します。献立表に★マークを付けたので探してみてください。丹那小学校の食材を使用した給食は、HPIに給食の写真を掲載する予定です。ぜひご覧ください。 		1 玄岳遠足 お弁当を持って来てください。 
エネルギー/ たんぱく質	4	5	6	7	8 583 23.5
主食 主菜 副菜				玄岳遠足予備日 お弁当を持って来てください。	むぎいりごはん おやこに くきわかめナムル バナナ ぎゅうにゅう
献立メモ					くきわかめ くきわかめは、わかめの「芯」の部分のカットした食べ物です。芯の部分なので、わかめよりも噛み応えがあります。
エネルギー/ たんぱく質	11 556 26.7	12 504 24.5	13 646 27.3	14 513 24.5	15 584 30.2
	特別日課				
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ぎせいどうふ やさいのおかかあえ わかめスープ ぎゅうにゅう	うどん うどんのつけじる ちくわのいそべあげ オレンジ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん とりにくとだいずのねぎソース みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん とりのさっぱりやき ゆかりあえ ★にらたまスープ ぎゅうにゅう	えだまめごはん さわらのさいきょうやき なっとうあえ みそしる ぎゅうにゅう
献立メモ	擬製豆腐 擬製豆腐の「擬」という漢字は「似せたもの」、「製」という漢字は「作る」という意味で、本物に似せて作ることを表しています。豆腐をくずしてから元の形に戻した仕上がりから「擬製豆腐」と呼ばれるようになりました。	ちくわ ちくわは練り製品です。練り製品とは、原料となる魚肉に塩を加えて、練ったものを加熱し固めたものです。日本における水産品の練り製品の発祥は平安時代とされ古い歴史を持つ食品です。	だいず 昔から日本の食卓に欠かせない大豆。からだに必要なたんぱく質は脂質を含む健康食品の筆頭で「畑の肉」と言われています。大豆はたんぱく質を30%以上も含んでいます。とりささみでは23%です。	にら 丹那小学校の畑では「にら」を育てています。何度も収穫できる便利な野菜です。にらにはアリシンという栄養素がたっぷり含まれています。アリシンには免疫力を高める働きがあります。	えだまめ えだまめは、大豆の若さを収穫したもので、正式には「未成熟大豆」とも呼ばれています。未熟な大豆を食べるのは日本特有の食文化ですが、最近は欧米などでも親しまれています。
エネルギー/ たんぱく質	18 618 24	19 648 20.5	20 636 26.7	21 520 22.1	22 544 24.1
主食 主菜 副菜	しずおかおちゃごはん たちうフライ なめたけあえ みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん キーマカレー マセドアンサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ビビンバ ★もずくスープ バナナケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース コールスローサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	かくしよくパン みかんジャム チキングラタン トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう
献立メモ	静岡お茶ごはん 今日の主食は「静岡お茶ごはん」です。静岡の特産品の緑茶とごはんを一緒に炊きました。緑茶はいれる温度によって出てくる成分が違います。いろいろな温度で緑茶をいれてみて、好きな味を見つけてみてください。	糖質① 「糖質」とは、車のガソリンのように、人間のからだを動かす燃料になります。炭水化物の一種で、消化されるときにエネルギーを生み出し、運動で体を動かす時や、勉強で脳を働かせるときに使われます。	糖質② 糖質がからだの中で体を動かすエネルギーになるためにはビタミンB1の助けが必要です。からだを効率よく働かせるために、ビタミンB1が含まれる食べ物と一緒に食べましょう。ビタミンB1は豚肉・うなぎ・たらこ・玄米・などにいっぱい含まれます。	ソフトめん 給食以外ではなかなか見ることができないソフトめん。じつは学校給食用に作られためんどうです。ソフトめんは昭和40年ごろに初めて給食に登場しました。	トマト トマトは、うま味成分のグルタミン酸の濃度が高く、酸味や水分を豊富に含むため、サラダなどの生食、炒め物や煮込み料理、さらにはケチャップ、ソースなど多様な食材として用いられています。
エネルギー/ たんぱく質	25 560 23.5	26	27 511 23.2	28 494 27.6	29 576 19.7
		11:30下校 給食はありません 			6年生社会科見学
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん あじフライ やさいのしおこんぶあえ かきたまじる ぎゅうにゅう		たけのこごはん あつやきたまご おろしあえ みそしる ぎゅうにゅう 	セルフチーズバーガー チーズ ハンバーグ ゆでキャベツ やさいスープ/ぎゅうにゅう 	むぎいりごはん にくだんごちゅうかいため ★ちゅうかコーンスープ バナナ ぎゅうにゅう 
献立メモ	鰯(あじ) あじは、日本全国に生息しています。静岡県の駿河湾のあじの旬は4月で、九州が3月、千葉県の房総沖5月と地域によって旬が違います。あじは、回遊している、していない、暖かい海を好む、好まないと、その生き方によって味が異なります。		たけのこ たけのこは漢字で「筍」と書きます。一句(10日間)で竹になることが由来と言われています。軟らかくておいしいたけのこが食べられるのは、土から出てきたわずかな期間です。竹になると煮ても食べられないくらい固い竹になります。	チーズバーガー 丹那小学校の先生たちがどこの県や国の出身か知っていますか？今年は先生たちの生まれ育った地域の料理が給食に登場します。今日の給食はアメリカ出身のウィル先生が好きなアメリカ料理のチーズバーガーです。	バナナ バナナには、でんぷん、ブドウ糖などのいろいろな糖質が含まれ、食物繊維やフラクトオリゴ糖が消化を促進し、便秘改善に効果的です。

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

5月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
8	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		おやこに	しらたき、さとう		とりにく、たまご、とうふ		にんじん	たまねぎ、しいたけ、ねぎ	酒、醤油
		くきわかめナムル		ごまあぶら、ごま		くきわかめ	にんじん	もやし	醤油、酢
		バナナ						バナナ	
11	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ぎせいどうふ	さとう	あぶら	ぶたにく、とうふ、たまご		にんじん	えだまめ、しいたけ	醤油、酒
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		にんじん、ちんげんさい	キャベツ	醤油
		わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし	醤油、酒、塩
12	火	うどん	うどん						
		うどんのつけじる	さとう		あぶらあげ、とりにく	こんぶ	はねぎ、にんじん	ごぼう、しいたけ	酒、醤油、塩、みりん
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ、たまご	あおのり			
		オレンジ						オレンジ	
13	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりにくとだいずのねぎソース	さとう、かたくりこ	あぶら	とりにく、だいず		さやいんげん、にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ	醤油、酢
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ			だいこん	
14	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりのさっぱりやき	さとう		とりにく				醤油、酢
		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ	醤油、酢、ゆかり
		にらたまスープ	かたくりこ		とうふ、たまご		にら	たまねぎ、えのき	醤油、塩、こしょう
15	金	えだまめごはん	こめ					えだまめ	塩、酒
		さわらのさいきょうやき			さわら、みそ			しょうが	醤油、みりん、酒
		なっとうあえ			なっとう		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	醤油
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	もやし	
18	月	しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						酒、煎茶、塩
		たちうおフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	たちうお				塩、ソース
		なめたけあえ					こまつな、にんじん	なめたけ、もやし	醤油
		みそしる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい		
19	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		キーマカレー		あぶら	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、ソース
		マセドアンサラダ	じゃがいも、さとう	あぶら			にんじん	とうもろこし、キャベツ	カレールウ
		アセロラゼリー	アセロラジュース、さとう		ゼラチン	かんてん			塩、こしょう、酢
20	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ビビンバ	さとう	あぶら、ごま ごまあぶら	ぶたにく、たまご		ほうれんそう、にんじん	もやし	酒、醤油、みりん
		もずくスープ	かたくりこ		たまご、かまぼこ	もずく	にんじん、にら		マギーブイオン、醤油、塩、こしょう
		バナナケーキ	ホットケーキミックス		たまご	ぎゅうにゅう		バナナ	
21	木	ソフトめん	めん						
		ミートソース	さとう、こむぎこ	あぶら	まめプラス	チーズ	トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、ソース
		コールスローサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ、きゅうり	ワイン、マギーブイオン
		りんごゼリー	りんごジュース、さとう		ゼラチン	かんてん			
22	金	かくしよくパン	パン						
		みかんジャム	みかんジャム						
		チキングラタン	マカロニ、こむぎこ	あぶら	とりにく	チーズ、ぎゅうにゅう		たまねぎ、しめじ、グリーンピース	ワイン、マギーブイオン、塩、こしょう
		トマトとたまごのスープ	かたくりこ		たまご		トマト、ちんげんさい	たまねぎ	マギーブイオン、醤油、塩、酒
25	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		あじフライ	パンこ	あぶら	あじ				ソース、塩
		やさいとしおこんぶあえ				しおこんぶ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ	
		かきたまじる	かたくりこ		たまご		にんじん	キャベツ、しいたけ	醤油、塩
27	水	たけのこごはん	さとう、こめ、むぎ	あぶら	とりにく、あぶらあげ		にんじん、さやえんどう	たけのこ	醤油、酒
		あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				酢、みりん、醤油
		おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん	醤油、酒、酢
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
28	木	セルフチーズバーガー	パン						
		ハンバーグ		あぶら	ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ワイン、ソース、ケチャップ
		スライスチーズ				チーズ			
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		やさいスープ							
29	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		にくだんごちゅうかいため	かたくりこ、パンこ、さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく		ちんげんさい にんじん	たまねぎ、しいたけ、はくさい	鶏ガラ、チンタン、醤油、酒、塩
		ちゅうかコーンスープ					にんじん、にら	とうもろこし	チンタン、鶏ガラ、醤油、塩、こしょう
		バナナ						バナナ	

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょう。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事

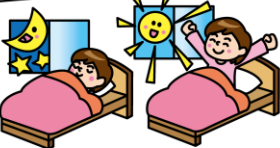
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。



適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

端午の節句のおはなし

5月5日は、「こどもの日」です。本来は「端午の節句」といわれ、邪気ばらいをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子供の成長を願う日になりました。



端午の節句の食べ物

カツオ



「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。