5 月

ゆめミールからの ひとことメモ

基準値：小学校　６５０ｋｃａｌ
中学校　８３０ｋｃａｌ

岩倉市学校給食センター
「ゆめミール」

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中	＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊
1	木	599 / 776	**◆春においしい「新じゃがいも」◆** じゃがいもがおいしい季節は、春です。春に収穫し、すぐに出荷されるじゃがいもは「新じゃがいも」と呼ばれ、皮も実もやわらかく、みずみずしいのが特徴です。今日は、みそ汁の実にしました。新じゃがいもの甘みやみずみずしさを味わって食べてください。 ごはん　牛乳 ちくわの磯辺揚げ （小２こ　中３こ） なめたけあえ 新じゃがいものみそ汁
2	金	621 / 800	**◆5月5日はこどもの日◆** 今月の５日は、こどもの日です。「端午の節句」とも言われ、昔から、ちまきや柏餅を食べて男の子が健康に成長することを願いました。食べ物以外にも、かぶとやこいのぼりを飾ります。日本には季節の節目に、家族の健康や農作物がたくさん収穫できることを願う、伝統的な行事や行事食があります。これからも守っていきたい日本の大切な文化です。 ◆端午の節句献立◆ ごはん　牛乳 ハンバーグの大根おろしソース かおりあえ 湯葉とたけのこのすまし汁 ★柏もち
7	水	747 / 960	**◆人気のメニュー　～カレーライス～◆** カレーライスは、給食の中でも人気があり、月に一度は出る定番のメニューです。給食センターにある大きな釜で、じゃがいも、にんじんやたまねぎなどの野菜を炒め、じっくり時間をかけて煮込んで作ります。 小学校と中学校では、カレーの味を少し変えています。小学校は甘口、中学校は少し辛口です。 （麦ごはん）牛乳 シュガービーンズ 水菜のサラダ カレーライス
8	木	597 / 716	**◆春においしい食べ物～山菜～◆** 今日の山菜うどんには、わらびやみず、たけのこなどの山菜がたっぷり入っています。山菜は、日本の野山に生えている植物のうち、食べることができるものを表します。少し苦みがあるのが特徴で、春に芽を出したやわらかいものしか食べることができません。1年に一度の山菜うどん、山菜の味や香りを楽しんでください。 （白玉うどん）　牛乳 じゃがいものかきあげ こまツナあえ 山菜うどん
9	金	588 / 750	**◆梅は野菜？果物？◆** 梅を使った食材といえば、梅干しをイメージするのではないでしょうか？梅干しはご飯と一緒に食べるので、梅は野菜のイメージがあるかもしれませんが、実は果物で「スモモ」や「アンズ」などの仲間です。梅の酸っぱい味には、食欲を増進させたり、体の疲れをとってくれたりする働きがあり、暑くなってくるこの時期にぴったりの食材です。 ごはん　牛乳 鮭の梅だれかけ おかかあえ 肉じゃが
12	月	760 / 979	**◆ほんのり甘い味が分かるかな？◆** 今日のハニーチキンは、味付けに「はちみつ」を使っています。はちみつは英語で、「ハニー」といいますね。にんにく、しょうが、酒、しょうゆとはちみつで、鶏肉に下味をつけてオーブンで焼きました。はちみつには、肉の臭みを消したり、肉を柔らかくする効果があります。ほんのりはちみつの甘い味がするのが分かりますか？ クロスロール　牛乳 ハニーチキン 豆まめサラダ ミートソースのペンネ ココア牛乳の素
13	火	548 / 695	**◆料理のポイント　さしすせそ◆** 料理の味付けをする時、調味料を入れる順番があることを知っていますか？調味料の頭文字をとった「さしすせそ」の順に入れていくと味が良く染み込み、よりおいしく仕上げることができます。 さしすせその「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は「お酢」です。４番目の「せ」はしょうゆで、昔はしょうゆを「せうゆ」と書いていました。最後の「そ」はみそのことです。 わかめごはん　牛乳 豆腐のしょうがだれかけ 磯香あえ えびしんじょう汁
14	水	723 / 920	**◆給食で様々な種類の食べ物を知ろう◆** 給食の献立は、みなさんが成長するために必要な栄養素を、様々な食材からとれるように考えています。苦手な食べ物がある人もいるかもしれませんが、今日から少しずつ食べられるように、チャレンジしてみませんか？ 給食では季節においしい食材を使っているので、給食を通して様々な食べ物を知ってもらえたらうれしいです。 （ごはん）　牛乳 さばのみそだれかけ 切干大根のごま酢あえ 豚丼
15	木	547 / 711	**◆どんな料理にも合う！～チンゲン菜～◆** チンゲン菜は、中国から日本に伝わった野菜です。体の調子を整える栄養素であるビタミンや、骨や歯を強くするカルシウムという栄養素が多く含まれます。きれいな緑色や、どんな料理にも合う、シャキシャキとした食感など、良いところがたくさんの野菜です。今日は中華スープに入っています。 ごはん　牛乳 ぎょうざの甘酢あんかけ （小２こ　中３こ） 野菜とビーフンの炒め物 中華スープ
16	金	598 / 761	**◆暑い季節こそ、しっかり食べよう◆** 暑くなり、汗をかく季節になってきましたね。この時期はのどがかわく前に、こまめに水分補給をすることが大切です。私たち人間は、飲む水分だけでなく、食事からも水分補給をしています。汁物は、水分や塩分が補給できます。暑くなると食欲も低下しやすいですが、暑さに負けずに過ごすために、食べることを大切にしましょう。 ごはん　牛乳 鶏肉の塩から揚げ ひじきのしそ風味あえ 吉野汁

日	曜	エネルギー量（ｋｃａｌ）小/中	＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊・・・＊
19	月	590 / 752	**◆これからおいしくなる魚　～あじ～◆** 今日の魚は「あじ」です。あじの名前の由来は、「味がいい＝おいしい」ことから「あじ」と呼ばれるようになったといわれています。４月から７月にかけておいしくなる魚です。くせがなく食べやすい味のため、刺身や塩焼き、煮つけ、干物やフライなど、様々な料理でおいしく食べることができます。今日はパン粉を付けてフライにしました。味わって食べてくださいね。 ◆お魚チャレンジデー あじ　◆ （ごはん）　牛乳 セルフたけのこご飯の具 青じそ風味のあじフライ 沢煮椀
20	火	577 / 733	**◆給食には欠かせない牛乳◆** 今日は給食には欠かせない「牛乳」に関するクイズです。１頭の牛から１日にとれる牛乳の量は牛乳びんで何本分になるでしょう。 ①３０本分②５０本分③１００本より多い。答えは③の「１００本より多い」です。１日に約１００～１５０本分の牛乳がとれます。牛乳には、骨や歯を丈夫にして、健康な体を作るのを助ける「カルシウム」という栄養がたくさん含まれています。 あいちの大根葉ごはん　牛乳 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 新玉ねぎの呉汁
21	水	643 / 823	**◆きれいに手を洗おう◆** 給食を食べる前に、手を洗いましたか？色々なものを触る手には、目に見えない汚れやウイルスがついています。手をきれいに洗うためには、石鹸をよく泡立てて洗うことや、洗い終わった後にしっかりと洗い流すことが大切です。 洗い残しが多いのは、指と指の間と親指の付け根、手首です。意識して手を洗いましょう。 ごはん　牛乳 いかフライのレモン煮 ツナ入りじゃこキャベツ 新たけのことごぼうの煮物
22	木	549 / 665	**◆給食の材料はどこで買っているの？◆** 給食を作るための材料の量はとても多いため、スーパーに買いに行くことができません。八百屋さんや魚屋さんなど、食べ物を売っている会社に注文をして、毎日給食センターに届けてもらっています。野菜や肉は、その日の朝８時３０分までに届きます。給食を作るために、一生懸命材料を準備してくれる人たちがたくさんいます。感謝をしていただきましょう。 （中華めん）　牛乳 しゅうまい （小２こ　中３こ） 寒天サラダ 野菜しおラーメン
23	金	596 / 766	**◆初がつおを味わおう◆** １年のうちでかつおが一番おいしい時期は、春と秋です。今の時期にとれるかつおは、「初がつお」と呼ばれ、秋にとれるかつおは「戻りがつお」と呼ばれます。今おいしい初がつおは、さっぱりとした味わいが特徴です。 かつおは、刺身や揚げ物として食べるだけでなく、みそ汁やすまし汁の「だし」として、うま味のもとにも使われていますよ。 ごはん　牛乳 かつおの土佐酢漬け ゆかりあえ 白みそ汁
26	月	655 / 809	**◆よくかんで食べよう◆** みなさんは、食事をする時に一口何回くらいかんで食べていますか？口の健康を保つためには、一口で３０回以上かむとよいといわれています。よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。①食べ物本来の味を味わうことができる、②消化を助けて栄養を吸収しやすくする、③食べ過ぎを防ぐことがある、などです。よくかんで味わって食べるよう意識してみてくださいね。 スライスパン　牛乳 ジャーマンポテト キャロットサラダ ミネストローネ いちごジャム
27	火	593 / 751	**◆私たちと食事　～給食は何人で作っている？～◆** 給食を作る仕事をしている人を「調理員」と言います。約３６００人分の岩倉市の給食は、何人の調理員さんで作っているでしょう？ ①１０人　②３０人　③５０人　答えは、②の３０人です。一人当たり１２０人分の給食を作っていることになります。野菜を洗ったり切ったりと料理をし、おいしい給食を学校に届けるまでを３０人の調理員さんたちが仕事を分担して、力をあわせて行っています。 （ごはん）　牛乳 チジミ セルフスタミナ丼の具 キムチスープ
28	水	579 / 741	**◆給食のお米について◆** 毎日みなさんが給食で食べているお米は、岩倉市内で作られているお米です。「あいちのかおり」という品種で、病気に強くて、香りがよく、米粒が大きいのが特徴です。 「あいちのかおり」は、愛知県内で一番多く生産されている品種です。よく噛んで食べると、甘みを感じることができますよ。お米の味を味わって食べましょう。 ごはん　牛乳 いわしの生姜煮 新ごぼうのごまあえ あおさ汁
29	木	595 / 757	**◆心を込めて食事のあいさつをしよう◆** 「いただきます」は、「これから食べます」という合図のあいさつですが、食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉でもあります。食べ終わったら「ごちそうさまでした」と言えると、給食に関わったたくさんの人に「作ってくれてありがとう」の気持ちを伝えることができます。心を込めて食事のあいさつができるといいですね。 ごはん　牛乳 コロッケ 野菜の香り漬け かきたま汁
30	金	642 / 826	**◆春においしい食べ物　～アスパラガス～◆** 「カルシウムい～わハヤシ」は、令和６年度のゆめミール特別メニューです。岩倉市でとれた小松菜が入っています。 春に地面から頭を出したアスパラガスは、太陽の光を浴びてどんどん伸びて大きくなります。私たちが食べているのは、アスパラガスの若い茎と葉の部分です。外国産のものも多く目にしますが、日本で作られたアスパラガスは、１年のうちで今だけがおいしい季節です。 （むぎごはん）　牛乳 ひと口さわらのレモンソース アスパラサラダ カルシウムい～わハヤシ