



2024年 5月 きゅうしょくだより

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

新緑がまぶしい季節になりました。新しい学年での学校生活には慣れましたか？つかれもたまってく頃です。好ききらいせず何でも食べて、元気な体で毎日を過ごせるようにしましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の予定 27日(月) 運動会代休のためなし 中学校はお弁当の用意をお願いします。 		1 たげのごはん ごもくあつやきたまご ほうれんそうとコーンのおひたし もずくのみそしる ミニたいやき(カスタードいり) こどもの日献立 小 606 kcal 中 721 kcal 小 24.9 g 中 29 g 小 2.4 g 中 2.7 g たまご かつおぶし もずく あぶらあげ とうふ なたと みそ ぎゅうにゅう こめ さとう じゃがいも たいやき たげのこ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし コーン ねぎ えのき	2 セルフフルーツサンド (しよくパン・フルーツのクリームあえ) ポークビーンズ ごさかな こどもの日献立 小 739 kcal 中 854 kcal 小 28.8 g 中 36.2 g 小 1.8 g 中 2.2 g ぶたにく ベーコン だいず ごさかな ぎゅうにゅう しょうパン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん パナナ もも りんご パイン	3 憲法記念日  じゃにゃだに
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	6 振替休日 		7 うどん わふうじる かきあげ のりずあえ こどもの日献立 小 685 kcal 中 840 kcal 小 27.2 g 中 32 g 小 2.2 g 中 2.5 g とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ のり ぎゅうにゅう うどん あぶら たまねぎ にんじん えのき ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	8 ハヤシライス (ごはん・ハヤシソース) キャベツとコーンのサラダ オレンジゼリー こどもの日献立 小 689 kcal 中 827 kcal 小 20.6 g 中 23.5 g 小 3.2 g 中 3.5 g ぶたにく ハム なまクリーム ぎゅうにゅう こめ じゃがいも あぶら パター さとうゼリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン
エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	13 ツナそぼろどん (ごはん・ツナそぼろどんのぐ) なめこじる こどもの日献立 小 607 kcal 中 714 kcal 小 31.7 g 中 36.8 g 小 2.4 g 中 2.7 g とりにく しらす ツナ だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう じゃがいも たまねぎ なめこ ねぎ にんじん	14 パインチップパン ミートボール(2こ) ひじきサラダ パンプキンスープ こどもの日献立 小 648 kcal 中 842 kcal 小 24.9 g 中 31.3 g 小 2.3 g 中 2.8 g とりにく ひじき ツナ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう パインパン あぶら さとう きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ かぼちゃ	15 ごはん かにかたまのあまずあんかけ パンパンジーふうサラダ みそワタンスープ こどもの日献立 小 617 kcal 中 704 kcal 小 27.5 g 中 31.9 g 小 2.8 g 中 3.1 g たまご かまぼこ とりにく なたと わかめ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう ワタン たげのこ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり いら	16 チリビーンズサンド (せわれコッペパン ・チリビーンズサンドのぐ) ポトフ ヨーグルト こどもの日献立 小 716 kcal 中 832 kcal 小 34 g 中 39.6 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぶたにく だいず チーズ ウインナー たりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう コッペパン あぶら じゃがいも	
エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	20 ごはん てづくりひじきふりかけ コーンあえ くるまふのたまごとじに こどもの日献立 小 605 kcal 中 704 kcal 小 24.3 g 中 28.3 g 小 2.3 g 中 2.6 g ひじき かつおぶし ツナ とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら くるまふ じゃがいも もやし きゅうり コーン たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	21 しょうゆラーメン (ちゅうかめん・しょうゆラーメンスープ) しゅうまい(2こ) きりぼしナムル こどもの日献立 小 630 kcal 中 780 kcal 小 28.8 g 中 34.6 g 小 3.1 g 中 3.4 g ぶたにく なたと わかめ しゅうまい ハム ぎゅうにゅう ちゅうかめん ごまあぶら さとう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ コーン きりぼしだいこん こまつな きゅうり	22 ごはん あつあげのブルコギふういため ちゅうかふうコーンスープ きよみオレンジ こどもの日献立 小 627 kcal 中 746 kcal 小 25.7 g 中 29.8 g 小 2 g 中 2.3 g ぶたにく あつあげ わかめ ベーコン たまご ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら さとう ごま たまねぎ もやし ピーマン パプリカ コーン にんじん しいたけ きよみオレンジ たまねぎ	23 こめコッペパン ブルーベリージャム チーズオムレツ だいずサラダ キャロットスープ こどもの日献立 小 604 kcal 中 725 kcal 小 27.1 g 中 32.7 g 小 2.8 g 中 3.1 g たまご チーズ だいず ハム ベーコン ぎゅうにゅう こめコッペパン ジャム あぶら さとう じゃがいも パター きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ	
エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	27 運動会代休のためなし  中学校は、お弁当の用意をお願いします。	28 ソフトめん だいずいりみートソース シャキシャキポテトサラダ 中学校2年なし こどもの日献立 小 695 kcal 中 854 kcal 小 28.5 g 中 34.1 g 小 2.6 g 中 2.9 g ぶたにく だいず チーズ ツナ ぎゅうにゅう ソフトめん あぶら じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ もやし きゅうり	29 ごはん あじのなんばんづけ ひじきに じゃがいものみそしる こどもの日献立 小 603 kcal 中 718 kcal 小 28.5 g 中 33 g 小 2.4 g 中 2.7 g あじ ひじき さつまあげ だいず とうふ あぶら みそ ぎゅうにゅう こめ あぶら さとう じゃがいも ねぎ ごぼう にんじん だいこん	30 パンプキンパン ミモザサラダ クラムチャウダー こどもの日献立 小 629 kcal 中 819 kcal 小 27.1 g 中 33.8 g 小 1.8 g 中 2.2 g たまご ハム あさり ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう パンプキンパン さとう あぶら じゃがいも パター ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ	
エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	31 ごはん とうふハンバーグ・オニオンス ゆかりあえ とんじる こどもの日献立 小 606 kcal 中 711 kcal 小 22.9 g 中 25.1 g 小 2.5 g 中 2.8 g とうふ とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう こめ さとう じゃがいも たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ ごぼう にんじん	19日 食育の日 食育の日 小学校運動会応援献立 こどもの日献立 小 655 kcal 中 784 kcal 小 34 g 中 40 g 小 2.9 g 中 3.2 g とりにく はんぺん わかめ とうふ ぎゅうにゅう こめ パンこ あぶら さとう ごま ゼリー ほうれんそう もやし にんじん こまつな えのき ねぎ			

安全 **おいしく** 給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作に意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気を付けて食べましょう。



正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

成長期に欠かせないたんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に動かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3~5歳	25g	25g
6~7歳	30g	30g
8~9歳	40g	40g
10~11歳	45g	50g
12~14歳	60g	55g
15~17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

たんぱく質が多い食品

旬の食べ物 いただきま〜す!

春に生で売られている旬のタケノコは、皮がついたままです。タケノコは掘りたて、新鮮な物がおいしいので、味が落ちないように、竹林から皮がついたまま運んできます。

皮のままゆでて、お湯につけておきます。冷めたら皮をむき、切っていろいろな料理にします。旬のタケノコは、「たけのごはん」にしたり「若竹煮」にして食べるととてもおいしいです。



大きくなあれ

タケノコはとても成長が早く、およそ1ヵ月で竹になります。 ※種類によっても違います。

給食訪問 はじめました!

今年度も小学校、中学校で給食訪問を行います。調理員とともに一緒に給食を食べること、作り手側の思いを直接伝えたり、食に関する指導を行うことで食への興味関心を高めていきたいと思います。

この給食訪問を楽しみにしてくれている子どもも多く、「いつ来るの?」と待ち遠しくしてくれています。さっそく、4月23日(火)に、小学校1・2年生で給食と一緒に食べました。1年生は準備も素早く行うことができています。2年生は、1年生のよいお手本でテキパキと配膳を行っています。調理員との会話をしみながら残さず食べてくれました。食のお話もしっかりと耳をかたむけて聞いてくれている姿が印象的でした。これから引き続き、他の学年も実施していきます。



1・2年の様子