



令和2年度

5 月 給 食 献 立 表

山口市立阿知須学校給食センター

(小学校版)

日 曜日	献 立 名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
25 月	手作りのポークカレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ えだ豆 にんにく しょうが りんご	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	カレー粉 カラムマサラ パプリカ クミン パセリ ターメリック クチャップ コンソメ ソース	641
	牛乳		牛乳						21.4
	コールスロー	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	279
	いちごクリームクレープ					クレープ			3.8
朝ごはんは脳のエネルギー源を補給するために大切な食事です。毎朝しっかり食べて登校しましょう。								家庭でどうぞ	豆・豆製品
26 火	五穀ひじきごはん		ひじき			米 もちあわ うるちひえ キヌア えん麦 緑の米	金ごま		549
	牛乳		牛乳						19.6
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも かたくり粉 糸こんにゃく 砂糖		醤油 みりん 酒	351
	きゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり キャベツ	砂糖		酢 醤油	4.4
給食で使う豆腐は、山口県産の大豆「サチユタカ」を使用したものです。								家庭でどうぞ	淡色野菜
27 水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			668
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ えだまめ	じゃがいも		シチュールー ワイン ソース こしょう 塩	24
	レモンサラダ	ツナ		にんじん	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	醤油 塩	354
	冷凍ムース					ムース			5.2
給食のコッペパンは、山口県産の小麦粉と米粉から作られています。								家庭でどうぞ	豆・豆製品
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			635
	和風メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			ごぼう 玉ねぎ	ハン粉	油		24.3
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			醤油	483
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 白ねぎ	こんにゃく さつまいも		煮干しだし	4.9
塩昆布和えは、ゆでた野菜に塩昆布と少しの醤油で和えた料理です。簡単おいしい和え物を作ることができますよ。								家庭でどうぞ	緑黄色野菜
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			573
	八宝菜	豚肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが たけのこ しいたけ	かたくり粉	ごま油	中華だし 醤油 塩 こしょう 酒	25.2
	蒸しシューマイ	シューマイ							308
	ひじきの中華和え	鶏肉	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油	4.3
八宝菜は中華料理の一つで、「八」は多くのという意味があります。									果物類



食べ物の旬



野菜、魚、果物など自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるといわれます。「走り」は出始めのころで、しばし「初物」と同じ意味になり、値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出回るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わりごろで、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすと、食べ物から季節の移り変わりが感じ取られます。



旬の食材一口メモ



5月の旬(おいしい時期)の食材は、「新じゃが」や「アスパラガス」、「グリーンピース」に「たけのこ」、海藻の「わかめ」などです! 今月は旬のだけのこの栄養についてお話しします。

「たけのこ」は春の味覚を代表する食材です。4月から5月にかけてとれます。地面に顔を出したたけのこは成長が早く、1日で1メートル以上も伸びることもあります。竹の若芽部分を食べるため、「竹の子(たけのこ)」と呼ばれるようになったといわれています。

食物せんいが多く、便通をよくする効果が期待されます。最近はやでバックしたものがお店に売られていますが、旬のたけのこの香りや歯ざわりにはかないません。たけのこの水煮を半分に切ってみると、中央のヒダの部分に白い粉のようなものがつくことがあります。これは「チロシン」というアミノ酸の一種で、食べることができます。筑前煮などの煮物や炒め物、たけのこごはんなどの料理で、旬の味を味わってみましょう。