

給食だより 5月







むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

新しい学年にも慣れ、楽しい給食時間を過ごすことができるようになってきましたか。
 暖かい日も増えてきますが、体調管理に気を付けて5月も健康に過ごしましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の一例をご紹介します。

5月の給食でもいくつか登場します♪

 <p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p>	 <p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p>
<p>夏が旬の野菜は、舌味が あるものが多いです。</p>  <p>清見 菜の花 セロリ いちご</p>	<p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果 があるものが多いです。</p>  <p>アジ なす トマト きゅうり</p>
<p>冬が旬の野菜は、凍らない ように糖度が高くなるため、甘み を感じるものが多いです。</p>  <p>れんこん りんご 大根 みかん ほうれん草 ねぎ ぶり はくさい</p>	<p>秋が旬の野菜は、水分が 少なく、冬まで保存がてき る根菜類が多いです。</p>  <p>きのこ ごぼう さつまいも 栗 サンマ 柿 ぶどう さといも</p>

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願って
 お祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人
 形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につか
 って邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちま
 き」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい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」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものの。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



ごあいさつ

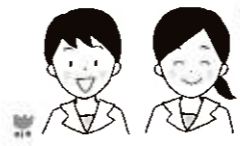
むかわ町の給食は、鶴川学校給食センターと穂別学校給食センターの栄養教諭2名で考えています。

4・6・9・11・1・3月は、穂別学校給食センターが

5・7・8・10・12・2月は、鶴川学校給食センターが担当です。

今年度も安心しておいしい給食を児童・生徒のみなさんに提供していきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願い致します。



穂別学校給食センター 北本 結可子
 鶴川学校給食センター 岡部 菜々未



2022年(令和4年)

5月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
越川学校給食センター
標川学校給食センター

月	火	水	木	金																														
2 小低669・小中714・小高745・中839	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 小低529・小中626・小高720・中805																														
<ul style="list-style-type: none"> たけのこご飯 すまし汁 ぶりフライ 切干大根の胡麻酢和え かしわもち <p>こどもの日こんだて</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこのみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 清見オレンジ <p>●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p>	<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・レタス・アスパラ・にら・ほうれん草・しいたけ・干しいたけ</p>  <p>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークカレー キャベツとツナのサラダ 																														
9 小低531・小中610・小高699・中808	10 小低400・小中564・小高634・中743	11 小低454・小中540・小高625・中687	12 小低568・小中653・小高707・中800	13 小低525・小中620・小高714・中799																														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん いも団子汁 白身魚フライ ひじきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> レースパン ミートボールスープ チキンのトマトソース煮 アスパラサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこのみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> めん クリームスパゲティ ジャーマンポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ワンタンスープ レタスのひき肉めかめめ パンパンジーサラダ 																														
16 小低485・小中574・小高664・中741	17 小低428・小中518・小高577・中697	18 小低467・小中554・小高642・中713	19 小低537・小中605・小高654・中742	20 小低519・小中592・小高665・中761																														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜とベーコンのスープ クイッキオ炒め ごぼうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール レタススープ トマトミートオムレツ キャベツとウィンナーのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのみそ汁 じゃが豚キムチ きゅうりとわかめの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> めん きつねうどん 鶏のりポテトビーンズ ほうれん草の醤油和え <p>むかわ産の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン もやしナムル 																														
23 小低536・小中631・小高726・中811	24 小低481・小中564・小高624・中733	25 小低486・小中575・小高665・中741	26 小低555・小中620・小高658・中783	27 小低489・小中579・小高609・中744																														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のみそ汁 揚げ豚肉と大豆の旨みそがらめ ピーマンのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン ポトフ ミートボールのグチャップソテー レモンサラダ イチゴミックスジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春菊スープ 中華丼 海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> めん みそラーメン 揚げしほうまい(小2・中3) ハリハリサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚汁 鶏肉 きゅうりのおかか和え 																														
30 小低584・小中670・小高756・中857	31 小低469・小中552・小高611・中704	<p>【エネルギー表示の見方】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小低</th> <th>小中</th> <th>小高</th> <th>中</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.2年生</td> <td>1.2年生</td> <td>3.4年生</td> <td>5.6年生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>515kcal</td> <td>600kcal</td> <td>670kcal</td> <td>762kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.5g</td> <td>26.0g</td> <td>28.3g</td> <td>32.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6g</td> <td>22.2g</td> <td>23.6g</td> <td>26.8g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.4g</td> <td>2.7g</td> <td>3.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table> <p>【5月平均栄養価】</p> 				小低	小中	小高	中	1.2年生	1.2年生	3.4年生	5.6年生	中学生	エネルギー	515kcal	600kcal	670kcal	762kcal	たんぱく質	23.5g	26.0g	28.3g	32.1g	脂質	20.6g	22.2g	23.6g	26.8g	食塩相当量	2.4g	2.7g	3.0g	3.5g
	小低	小中	小高	中																														
1.2年生	1.2年生	3.4年生	5.6年生	中学生																														
エネルギー	515kcal	600kcal	670kcal	762kcal																														
たんぱく質	23.5g	26.0g	28.3g	32.1g																														
脂質	20.6g	22.2g	23.6g	26.8g																														
食塩相当量	2.4g	2.7g	3.0g	3.5g																														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大豆の味噌汁 豚肉のコーンみそ焼き 切干大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン キャベツのチャウダー たらの香辛焼き リヨネーズポテト <p>こぼれにきをつけ</p>																																	