

給食だより 5月

むかわ町学校給食センター
 舘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、楽しい給食時間を通すごう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、栄養が豊富で、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>春が旬の野菜は、甘味があるものが多いです。</p>	<p>桃 どうもろこし すいか 枝豆</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>アサリ セロリ いちご トマト なす きゅうり</p> <p>春 夏</p>	<p>アジ トマト なす きゅうり</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのこ さつまいも 栗</p> <p>冬 秋</p>	<p>きのこ さつまいも 栗</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのこ さつまいも 栗</p> <p>冬 秋</p>	<p>きのこ さつまいも 栗</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのこ さつまいも 栗</p> <p>冬 秋</p>	<p>きのこ さつまいも 栗</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</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、菰の葉や根を入れた「菰蒲巻」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。



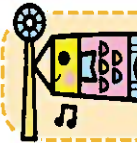
かしわもち

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、「葉糸が絶えない」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です。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したが、日本で古くから食べられてきたちまきは異なります。



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、舘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、舘川学校給食センターが

5・7・8・10・12・2月は、穂別学校給食センターが担当です。

今年度も安心安全で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っております。

どうぞよろしくお願いいたします。

舘川学校給食センター 舘部 菜々未
 穂別学校給食センター 藤井 愛夏



2023年(令和5年)

5月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
 食生活改善センター
 健康づくり推進センター

月	火	水	木	金
1 1食599・1食600・1食799・1食802 ・たけのこご飯 ・すまし汁 ・おひろフライ ・きまぐれちりメンチカツ ・かしわもち	2 1食609・1食620・1食630・1食799 ・スライスパン ・ホワイトシチュー ・鶏の揚げ焼き ・海藻サラダ ・手ごねクリーム	3 ●お祝い日 ●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。	4 休みの日 【むかわ産の食材】 米・じゃがいも・アスパラガス・だいごん・にら・ほうれん草・レタス・しいたけ・干しいただけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。	5 休みの日 
8 1食590・1食600・1食799・1食802 ・ごはん ・ホウストロガノンフ ・ひしおサラダ	9 1食639・1食600・1食799・1食802 ・バターロール※ ・レタススープ ・たらこのマヨネーズ焼き ・ジャーマンポテト	10 1食590・1食600・1食799・1食802 ・ごはん ・ごま汁 ・鶏肉と大根のソテー ・なめだけ和え	11 1食597・1食600・1食799・1食802 ・めん ・じゃーじゃー餅 ・ハリハリサラダ	12 1食490・1食500・1食699・1食702 ・ごはん ・ワンタンスープ ・レタスのひき肉おひろもち ・パンパンジーサラダ
15 1食610・1食704・1食799・1食802 ・ごはん ・白味噌汁 ・さばの味噌煮 ・入道シリシリ	16 1食439・1食600・1食799・1食802 ・コッパパン ・ポトフ ・ポトフのチキンをソテー ・げんこすサラダ	17 1食530・1食600・1食799・1食802 ・ごはん ・キャベツとたらこのみそ汁 ・豚ニラ炒め ・ポテトサラダ	18 1食534・1食600・1食799・1食802 ・めん ・塩野菜ラーメン ・野菜炒め ・ちりメンチカツ	19 1食497・1食500・1食699・1食702 ・ごはん ・しらすのみそ汁 ・梅の旨味たれハンバーグ ・アスパラのちりメンチカツ
22 1食620・1食600・1食799・1食802 ・ごはん ・大豆の厚揚げ汁 ・開拓丼 ・ツナサラダ	23 1食640・1食600・1食799・1食802 ・スライスパン ・クオチオオムネオムネコンソメスープ ・チリコンカン ・ごぼうサラダ ・イチゴミックスジャム	24 1食640・1食600・1食799・1食802 ・ごはん ・もずくのみそ汁 ・鶏肉の揚げ焼き(2個) ・じゃがいも	25 1食597・1食600・1食799・1食802 ・めん ・カレーうどん ・かぼちゃチーズフライ ・きゅうりのおかか和え	26 1食590・1食600・1食799・1食802 ・ごはん ・わかめスープ ・中巻丼 ・海藻サラダ
29 1食491・1食500・1食699・1食702 ・ごはん ・たけのこ汁 ・梅ごぼうのメンチカツ ・ヒーマンのごま和え	30 1食627・1食600・1食799・1食802 ・黒糖パン※ ・キャベツのチャウダー ・豚肉のハンバーグ ・アスパラとコーンのサラダ	31 1食471・1食600・1食799・1食802 ・ごはん ・おひろ汁 ・マーボー豆腐 ・鶏肉の中巻和え	【5月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 515kcal 24.0g 21.3g 2.4g 小中 567kcal 26.5g 22.8g 2.6g 小高 670kcal 28.7g 24.1g 2.9g 中 745kcal 32.1g 27.2g 3.4g エネルギー表示の見方 小低 12年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生 	

※卵の入手が困難のため、通常卵を使用しているパン(バターロール等)も当面の間は卵抜きのものをご提供いたします。