



Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional values. Columns include Date, Dish Name, Main Ingredients, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Values (Energy, Salt).

日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・大豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
25月	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース)	豚肉 大豆		にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	油	トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 洋風だし 塩 こしょう	801	3.2
	牛乳	牛乳								
	野菜のガーリックソテー	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし		油	塩 こしょう 洋風だし		
26火	エクレア	卵	牛乳			小麦粉 水あめ 砂糖	チョコレート マーガリン		849	2.8
	ビビンバ丼 (ごはん ビビンバ丼の具)	鶏肉 大豆 卵 味噌		ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし	砂糖 ごはん	油 ごま油	みりん トウバンジャン 酒 しょうゆ		
	豆腐チゲスープ	豆腐 味噌 豚肉		にんじん	しょうが にんにく 白菜 キムチ ねぎ 干しいたけ		油 ごま油	しょうゆ 鶏がらだし 酒		
27水	アセロラジュレ和え				アセロラ パインアップル もも りんご	砂糖 水あめ ナタデココ			844	3.7
	食パン (チョコクリーム)					食パン チョコクリーム				
	牛乳	牛乳								
28木	かれのいのハーブ揚げ	かれい		トマト パセリ	たまねぎ にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま	塩 こしょう	890	2.8
	マカロニカルボナーラ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	マカロニ 水あめ	油	洋風だし 塩 こしょう		
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 エリンギ	じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう		
29金	ごはん					ごはん			841	2.1
	牛乳	牛乳								
	ハンバーグ香味ソースかけ	鶏肉 大豆			にんにく しょうが りんご たまねぎ	砂糖 でん粉 パン粉	油 豚脂	酒 しょうゆ 酢		
枝豆のサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	枝豆 大根 きゅうり			ドレッシング			
かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ		でん粉		酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし		

今月のたんぱく質平均	29.8g
脂質平均	25.7g

今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、じゃがいも、摘果メロン、きゅうり、大根、たまねぎ、味噌、  
チンゲン菜、にんじん、白菜、小松菜(太字で表記しています)  
茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、ごぼう、にら、ねぎ、ピーマン、もやし



毎月19日は  
食育の日です

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

## 5月 給食だより

### 新生活の「疲れ」が出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

#### 食事

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に  
食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

#### 睡眠

早寝・早起きを  
心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

#### 運動

日中は元気に体を  
動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいます。しかし、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

#### 主食

ごはん おにぎり  
パン

#### 汁物

野菜のみそ汁  
スープ

#### おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

#### 果物

#### 牛乳・乳製品

### 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

❶ 食べる時間がありません  
...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

❷ おなかがすいていません  
...夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

### 端午の節句と食べ物

5月5日のこどもの日は「端午の節句」とも言われ、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。

#### かしわもち

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

#### ちまき

中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

#### たけのこ

成長が早く、まっすぐくすくす育つことから、子供の成長への願いを込めて食べられる。

#### カツオ

初カツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

## 日本各地の郷土料理

### 宮城県

宮城県は、海と山に恵まれた自然が豊かな県で、海の幸や山の幸を使ったおいしい食べ物がたくさんあります。中でも、代表的なのは「笹かまぼこ」です。笹かまぼこは、海での漁業が盛んな宮城県で、たくさん獲れた魚を無駄にしないように魚をすり身にし、保存することで長持ちさせる工夫から生まれた練り製品です。名前の通り「笹の葉」のような形をしています。香ばしい焼き目と魚のうま味が特徴で、昔から宮城県の人々に親しまれてきました。地域ごとに味や形も違うので、たくさんの種類の笹かまぼこを楽しむことができます。

宮城県の味をおいしくいただきます!