

給食だより

令和2年5月
北広島市学校給食センター
TEL 373-2487

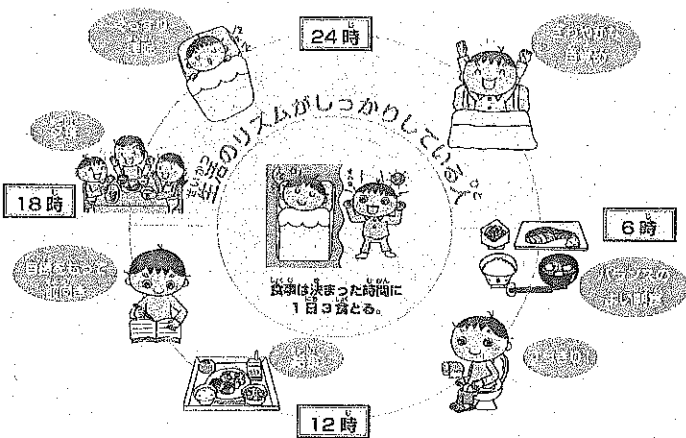


暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

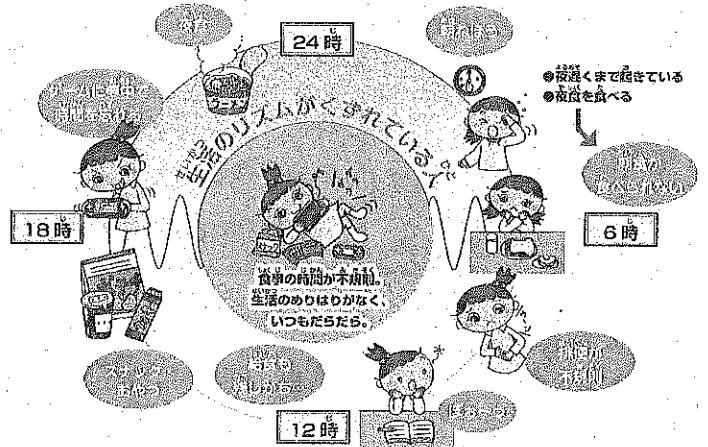
健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。

1日の生活のリズムがつかっている



食事の時間や回数が決まっていない



行事食について知る

端午の節句 豆ちしき

由来
もち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んでものを「粽（ちまき）」といいます。もともとは「茅（ちがや）」の葉で包まれていたことからこの名がついたといわれています。
病気や悪いことを追い払う力があるとして端午の節句に食べられてきました。もとは中国から伝わってきた食べ物です。



5月5日はこどもの日です。この日には男子の成長を祝ってこいのぼりを揚げ、武者人形などを飾ります。そしてかしわもちやちまきを食べますね。このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。

行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに健康で心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でも1年の節目ごとにさまざまな行事食を出していきます。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来に伝えていってほしいと願っています。

かしわもち

かしわの木の葉は新しい芽が出ない古い葉が木から落ちないとされ、そこから「あとつぎがいなくなる」と縁起のよい木とされてきました。その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。
給食ではこどもの日は過ぎてしましますが、5月7日にかしわもちをつける予定です。



「端午の節句」は「端」=「はし」、「午」=「うま」という意味で、昔のこよみで5月の一番はじめの午の日に行われていました。いつからか「午」=「ご」=「五」となり、5月5日が端午の節句になったそうです。



こんだて

今月の平均栄養価
たんぱく質: 25.5g

脂質: 19.7% 塩分: 2.8g

北広島市学校給食センター

献立名	主な食品			献立名	主な食品				
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
1 金 ちらし寿司 生麩のすまし汁 チキンカツ	ご飯 砂糖 こま	油あげ 生麩 豆腐	人参 菊 舞茸 こんにゃく 生姜 人参 ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ	18 月 ご飯 かぼちゃ団子汁 若鶏のごま照り焼き	ご飯 じゃがいも でん粉	豚肉 みそ	かぼちゃ こんにゃく 人参 長ねぎ ほうろ		
595 kcal 大根サラダ	小麦粉 パン粉 油	鶏肉		603 kcal ぶきの煮物	じゃがいも 砂糖	豚肉	ぶき 人参 筍		
★食品名が太字になっているものは北広島産です。 ★米は全量北広島産を使用しています。				19 火 バターパン ミートボール ブラウンシチュー 枝豆				バターパン 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	
◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。				630 kcal フルーツゼリー				砂糖	
				20 水 ご飯 野菜のみそ汁 さばの香味あげ 大根とこんにゃくの そぼろ煮				ご飯 じゃがいも みそ キャベツ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 こんにゃく	
7 木 山菜うどん あげコーンしゅうまい きゅうりの昆布あえ かしわもち	うどん でんさい糖	豚肉 油あげ	わらび せんまい 菊 えのき茸 なめこ しめじ 人参 長ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	21 木 野菜みそラーメン ミニハッシュポテト アスパラサラダ	ラーメン 油	豚肉 おかめ	生姜 だんじく 人参 もやし エリンギ 玉ねぎ 長ねぎ 白菜		
713 kcal	小麦粉 小麦粉 パン粉 小麦粉 揚げ油 ごま油	魚肉すり身 豆腐		654 kcal	じゃがいも 上新粉 油		ガスバー 玉ねぎ キャベツ きゅうり		
8 金 ご飯 えのき茸のみそ汁 さんまのみそ煮 切干大根の炒め煮	ご飯 砂糖 米粉	油あげ みそ	白菜 えのき茸 人参 長ねぎ	22 金 ご飯 豆腐のスープ 焼きぎょうざ 炒めピビンバ	ご飯 醤油 ごま油	豆腐 豚肉 わかめ	チンゲン菜 人参 キャベツ 生ねぎ にら 生姜 だんじく 人参 小松菜 もやし		
602 kcal	でんさい糖 油	さんま みそ	生姜 だんじく	600 kcal	小麦粉 でん粉 油 こま油 砂糖 もち米 ごま油 生姜 でんさい糖	鶏肉 豚肉			
11 月 ご飯 すき焼き くらげときゅうりの あえもの ミニトマト	ご飯 でんさい糖 油	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ 白菜 しらたき たまご茸 長ねぎ 干しいたけ きゅうり 人参	25 月 ご飯 豚汁 たらスパイスあげ もやしのあえもの	ご飯 じゃがいも 豚肉 みそ	豆腐 豆腐 みそ	こんにゃく 人参 玉ねぎ ほうろ 長ねぎ 大根 もやし ほうれん草 人参		
611 kcal	でんさい糖 ごま油	中華ごらげ	ミニトマト	603 kcal	小麦粉 でん粉 油	たら			
12 火 ソフトフランスパン マカロニのクリーム煮 味付け肉団子 海藻ハムサラダ	ソフトフランス パン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 油	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 豚肉 牛肉	玉ねぎ 人参 コーン ハセリ 玉ねぎ トマト りんご	26 火 角食 チンゲン菜のスープ ケチャップチキン ツナサンドの具	角食 醤油	ベーコン	チンゲン菜 人参 コーン 玉ねぎ りんご こんにゃく トマト 玉ねぎ きゅうり りんご果汁		
684 kcal	油 でんさい糖	ハム 海藻	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	608 kcal	小麦粉 パン粉 でん粉 小麦粉 揚げ油	鶏肉			
13 水 ご飯 けんちん汁 みそカツ ごぼうサラダ	ご飯 豆腐 鶏肉	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ		27 水 麦ご飯 チキンカレー 野菜の中華あえ パイン缶	麦ご飯 油 じゃがいも 小麦粉 米粉	鶏肉 牛乳 チーズ	生姜 だんじく 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト りんご きゅうり もやし 人参 パイン缶		
629 kcal	パン粉 小麦粉 ごま油 こま 油 でんさい糖 揚げ油 マヨネーズ でんさい糖	豚肉 みそ	だんじく ほうろ 人参 きゅうり コーン	698 kcal	ごま油 でんさい糖	ハム			
14 木 トマトソース スパゲティ 焼きじゃがバター きゅうりとコーンの サラダ	スパゲティ でんさい糖 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも バター	鶏肉 ベーコン 大豆	セロリ 玉ねぎ 人参 エリンギ 生姜 トマト こんにゃく	28 木 五目うどん 豚肉コロッケ ブロッコリーの ごま酢あえ	うどん でんさい糖	鶏肉 油あげ つと (かまぼこ)	人参 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 じゃがいも 豚肉 パン粉 小麦粉 油 でん粉 ごま油 でんさい糖		
621 kcal	でんさい糖 油	まぐろ水煮	きゅうり コーン 人参	680 kcal	じゃがいも パン粉 小麦粉 油 でん粉 ごま油 でんさい糖	ハム	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり		
15 金 わかめご飯 豆腐と大根のみそ汁 コマイの竜田あげ 肉じゃが	ご飯 わかめ	豆腐 油あげ みそ	大根 人参 長ねぎ	29 金 ご飯 麻婆豆腐 ハンサンスウ ミニトマト	ご飯 油 ごま油 でんさい糖 でん粉 醤油 ごま油 でんさい糖	豆腐 豚肉 みそ	人参 長ねぎ 枝豆 干しいたけ エリンギ こんにゃく 生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり ミニトマト		
598 kcal	じゃがいも 油 でんさい糖	豚肉	人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	606 kcal					