



5月 こんだてひょう



今月の目標～「早寝、早起き、朝ごはん」を実行しよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			I材料 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちようし をととのえる	小	中	
1 (金)	そうめん		わかたけそうめん チキンカツ こまつなツナごまサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ チキンカツ ツナ	どうめん ノンエッグマヨネーズ ごま かしわもち	にんじん だいのこ しいたけ ながねぎ こまつな もやし	705 28.6	822 32.3	今日は端午(たんご)の節句(せっく)献立です。毎年5月5日がこの日で、男の子のすこやかな成長を願い、かしわもちやかつおなどを食べます。今日のかしわもちには本物の柏(かしわ)の葉を使っています。柏の葉はかたいので食べられません。注意してください。
7 (木)	ごはん		キャベツのみそしる ぶたそぼろ ブロッコリーのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みぞ だいご しそひじき	ごはん さとう ドレッシング いたふ	にんじん キャベツ しょうが しいたけ ながねぎ ブロッコリー きゅうり	558 25.1	701 29.7	今月の目標は「早寝、早起き、朝ごはんを実行しよう」です。ゴールデンウィークが終わり、生活リズムがくずれている人はいませんか？早寝早起きをし、朝ごはんを食べることで午前中の集中力が高まることも、生活リズムも整ってきます。ぜひ今日から意識してみてください。
8 (金)	むぎごはん		ポークハヤシ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	むぎごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ハヤシル	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース さとう コーン	716 20.7	890 24.4	マセドアンサラダとは、じゃがいもやにんじん、きゅうりなどの具材を1cm程度の角切りにしたサラダのことで、フランスが発祥の料理です。マセドアンとは、フランス語でさいのめを意味する言葉です。見た目もあざやかできれいなので、ぜひたくさん食べてください。
11 (月)	さけわかめ ごはん		にらのみそしる にくだんご (小1・2年1こ、3年～2こ) キャベツとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ みぞ さけ わかめ にくだんご とりにく	ごはん ドレッシング	にんじん もやし にら キャベツ きゅうり	571 23.9	701 27.3	にらの旬は3月から5月です。冬を越して栄養を蓄えた春のには、葉がやわらかく、甘みと香りが強いのが特徴です。にらを選ぶときは、根元を持ったときに、葉がピンと立っているものが新鮮なものになります。選ぶ時の参考にしてください。
12 (火)	ごはん		きりぼしだいごんのちゅうかスープ だいのこしゅうまい (小1・2年1こ、3年～2こ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいのこしゅうまい	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	きりぼしだいごん にんにく にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ ピーマン きくらげ	604 22.8	739 26.2	切り干し大根は大根を細く切り、かんそうさせてつくりまします。カビが生えないように湿度に注意すると、家の中でもつくりかたができますよ。かんそうさせた分、栄養もぎゅっとつまっているため、成長期のみなさんにおすすめの食材です。残さずいただきます。
13 (水)	ごはん		おいらせんじる わふうあんかけとうふハンバーグ はるさめとだいごんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みぞ どうふ さけ とうふハンバーグ ハム	ごはん ながねぎ はるさめ ドレッシング ごまあぶら	にんじん もやし にら キャベツ きゅうり	629 26.4	786 31.3	今日はおいらく給食の日です。おいらくにはおいらくせ町内で作付面積が多い、にんじんと大根、長いもが使われています。おいらくせ町をはじめ、青森県は長いもの食材がとれる食の宝庫です。どんな食べものがとれるのか、調べてみると楽しいですよ。
14 (木)	ごはん		チンゲンサイとほたてのスープ はるまき だいのこぶたにくのちゅうかいため	ぶたにく ぶたにく どうふ ショア はるまき	ごはん ごま あぶら さとう でんぶん	にんにく にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが だいのこ あかバジリカ にら	599 22.9	738 27.1	だいのこの旬は3月から5月で、今が旬の食べものです。この時期のだいのこは、やわらかく、香りと甘みが強いので、たきこみごはんや天ぷら、お刺身で食べるのもおすすめです。今日は豚肉と一緒に炒めました。春を感じながら食べてほしいと思います。
15 (金)	スパゲティ		ミートソース チキンピカタ なのはなとむしどりのサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいご ぶたにく チキンピカタ とりにく	スパゲティ さとう ドレッシング ごま もものタルト	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト なのはな もやし	754 33.0	869 37.9	ピカタとは、肉や魚などに小麦粉と卵の衣を付けて焼いた、イタリア発祥の料理です。諸説ありますが、イタリア語で「piccata (ピッカータ)」という言葉がこの料理の名前の由来です。肉や魚をうすく切って衣をつけるだけなので、簡単に調理できます。家でもつくってみてください。
18 (月)	ごはん		とうにゅうのみそしる いわしみに にくじゃが	ぎゅうにゅう どうふ みぞ ぶたにく いわしみに とうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	にんじん だいごん こまつな たまねぎ こんやく グリンピース	576 23.6	727 28.2	大豆から、さまざまな食べものがつくられます。たとえば豆腐です。大豆を煮て、しぼったときにできるもので、豆乳ににがりを加えると豆腐ができます。今日は大豆からつくられた食べものがいくつか登場しています。どんな食べものが入っているか考えながら食べてみてください。
19 (火)	ごはん		さけつみれとはるさめのスープ ささみうめフライ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう どうふ さけボール ささみうめフライ かつおぶし	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん キャベツ ながねぎ ほうれんそう もやし	574 21.4	700 24.6	はるさめは漢字で書くと「春の雨」と書きます。これは食べものを指すほかに、雨の種類としてもその意味を持ちます。雨の種類としての春雨は、春の暖かいくらいにしとしとと降る雨をさします。食べものの春雨をつくときの様子がこの雨に似ていたことから食べものにこの名前がついたそうです。
20 (水)	ごはん		じゃがいものみそしる さんさいどん ブロッコリーとささみのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ わかめ あぶらあげ とりにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく にんじん しょうが たまねぎ みず ブロッコリー きゅうり	557 23.4	701 27.8	山菜の一つに「みず」があります。きみどり色の細長いものです。シャキシャキした食感が特徴で、山菜特有の苦みが少ないため、食べやすいと思います。今日は炒めものにみずを使いました。ごはんにかけて季節を味わいながらいただきます。
21 (木)	コッペパン		コンソメスープ チーズぶどうソースハンバーグ トマトパンネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズぶどうソースハンバーグ	コッペパン あぶら さとう パンネ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム ブロッコリー	602 24.4	730 28.8	今日のハンバーグの中は、ろくろしたソースが入っています。チーズのよう見た目ですが、乳成分が入っていないため、アレルギーの人でも食べられます。給食ではアレルギーを持つ人でも安心して食べられるように工夫しています。みんなでも楽しく給食を召し上がってください。
22 (金)	むぎごはん		ポークカレー りんごゼリーのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいご カレー ゼリー じゃがいも	むぎごはん カレー ゼリー じゃがいも	にんにく りんご しょうが にんじん たまねぎ みかん もも	695 21.9	865 25.9	給食の牛乳は毎日、青森県産です。現在の八戸市や岩手県北部にあたる南部藩では、江戸時代初期に牛乳の搾乳がされていたようなので、青森県では古くから牛乳となじみが深いです。給食ではほぼ毎日牛乳が登場します。今日の牛乳も残さずいただきます。
25 (月)	ごはん		にらたまスープ パオパオ (小1・2年1こ、3年～2こ) はるさめいため	ぎゅうにゅう パオパオ ぶたにく たまご	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ にら しいたけ だいのこ ピーマン しょうが	570 22.7	702 26.0	パオパオは野菜と肉を混ぜ、肉だねを小麦粉の皮で包んで蒸したもので、青森県産の豚肉を使用しています。青森県では養豚が盛んで、特に県南地域で生産されています。奥入瀬ガーリックポークなどブランド豚も多くあります。お店に行くブランド豚が販売されているので探してみてください。
26 (火)	ごはん		とうふともすくのみそしる あじフライ ちくぜんに	ぎゅうにゅう どうふ とりにく みぞ もすく あじフライ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	にんじん だいのこ れんこん こんやく しいたけ いんげん ながねぎ	621 25.6	751 28.9	今日のみそ汁に入っているかいそうはもすくです。もすくは海の中で他のかいそうに巻き付いて育ちます。かいそうのことを「藻(も)」とも呼ぶので、「も」に「付く」というところからもすく、という名前になりました。つるつるとした食感がおもしろいのでぜひ残さず食べてください。
27 (水)	ごはん		クッパ ほうぎょうざ もやしとかまぼこのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ほうぎょうざ かまぼこ たまご	ごはん ごまあぶら でんぶん ドレッシング ごま	にんじん だいごん しいたけ ながねぎ もやし きゅうり	584 22.9	718 26.4	今日のかまぼこは、かにアレルギーの人でも食べられるように、かにエキスが入っていません。食物アレルギーは好き嫌いとはちがいで、命に関わる場合があります。アレルギーのある人は確認して食べること、周りの人はアレルギーを持つ人にはいりよして、全員が安全に食べられるように工夫しましょう。
28 (木)	ごはん		はちいじる とりのてりやき ながいものそぼろあん	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく とりのてりやき	ごはん ながねぎ でんぶん さとう	にんじん しいたけ ながねぎ しょうが いんげん	570 38.3	703 41.9	八杯汁は、豆腐が主役の醤油ベースの汁の汁です。諸説ありますが、「8杯も食べてしまうほど美味しい」ということからこの名前になりました。岩手県や愛知県、宮崎県など各地で食べられている料理です。今日の八杯汁も美味しくつくったので、たくさん食べてください。
29 (金)	ねばりごし うどん		あさりわかめうどん えだまめコーンフリッター (小1・2年1こ、3年～2こ) ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ わかめ ツナ	ねばりごし うどん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ えだまめ コーン ほうれんそう	602 21.8	713 25.4	あさりは春と秋の2回旬を迎えます。特に春のあさは身がふっくらとしてうまみ強いといわれています。あさは貧血を予防する鉄分を多く含みます。成長期のみなさんに食べてもらいたい食材の一つなので、ぜひ残さず食べてください。

新生活の疲れが出ていませんか？

新年度から1ヶ月、新しい環境にもな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。



- 献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
- 太字は県産品またはおいらくせ町産の食材です
- スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

アクセスはこちら

食事

3食決まった時間に食べよう！

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすい！

睡眠

早寝・早起きを心がけよう！

朝、日光を浴びると生活リズムが整いやすい！

運動

日中は元気に体を動かそう！

適度な運動は食事を美味しく感じたり、質の良い睡眠につながりやすい！

今月の「おいらく給食」は5月13日(水)です。毎月「おいらく給食」を実施しているよ。一口メモなどを使っておいらく産の食材や県産品を紹介

うらにも「給食だより」があります。見てね



食べて元気に!

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長を願う「端午の節句」です。別名、「菖蒲の節句」ともいい、邪気を払う菖蒲やよもぎを湯船に浮かべて無病息災を願う風習があります。江戸時代に入ってから菖蒲が「勝負」や「尚武（武を尊ぶこと）」から男の子の節句になりました。

端午の節句の食べ物

かしわもち



おもちを柏の葉で包んだもの。柏の葉は新芽が出るまで落ちないことから、「家系が絶えないように」という願いが込められている。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがすくすくと成長するように」と願いが込められている。

カツオ



「勝男」にかけた縁起ものとして、旬の初がつかつおが食べられている。かつおの産地ではこのほりではなく、「かつおのほり」を掲げるところもある。

給食センターをのぞいてみよう ～キャベツをあらう、の巻～

給食センターでキャベツをあらうときの様子です。芯をとり、1枚ずつ丁寧にあらい、異物や変色がないか確認しています。



シンクをかえて、3回あらう!

多いときでは100kg(80玉程度)以上使用して調理するよ

複数人で作業し、見逃がないように注意してやっているよ。

芯を取り、葉っぱをバラバラにしてあらいます。

残食低下のカギは盛り付けにあり!?

給食センターでは1日100kg以上の残食があり、とても心が痛いです……。残食を少しでも減らすためには、食缶に入っている分を盛りきることがポイントの一つです。今回は各学年の盛り付け目安をお知らせします。これを参考にぜひ給食を盛りきり、残食を減らそう!

<3月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています

1日に残るご飯 平均20.3kg 1人当たり12.8g	1日に残るおかず 平均103.8kg 1人当たり51.0g *汁や牛乳も含んだ量です
-----------------------------------	---



<小学校1・2年生>



おいらせ町の文字下まで

<小学校3・4年生>



おいらせ町の文字上まで

<小学校5・6年生>



おいらくんの足まで

<中学生>



花柄の下まで