



# 5月の献立



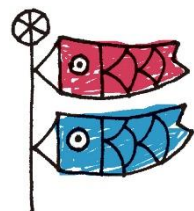
## 5月 給食だよ!

安芸高田市給食センター  
令和2年(2020年) 5月

☆平均栄養量☆

栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

エネルギー	663 kcal	たんぱく質	26.3 g
脂質	19.6 g	カルシウム	331 mg
食物繊維	3.8 g	食塩相当量	2.2 g



### 食べ物の旬

野菜、魚、果物など自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」はその食べ物が出始める頃で、「初物」と同じ意味もあり、この時期にはまだ出回る量も少なく、値段も高めです。「盛り」が本来の旬で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手頃になる時期です。最後の「名残り」は旬の終わり頃で、季節が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすと、食べ物から季節の移り変わりを感じることができ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。健康な食生活のために、とても大きな助けになります。

<p>3日(日) 憲法記念日</p> <p>4日(月) みどりの日</p> <p>5日(火) こどもの日</p> <p>6日(水) 振替休日</p> <p>7日(木)</p> <p>8日(金)</p>			<p>7日(木)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鱈のフライ</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>沢煮椀</p>		<p>8日(金)</p> <p>わかめごはん(少なめ)</p> <p>牛乳</p> <p>焼きそば</p> <p>ささみともやしのサラダ</p> <p>河内晩柑</p>	
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)		
ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	カレーライス	ごはん 牛乳		
ハーブチキン	マーボー豆腐	鮭の塩焼き	牛乳	鱈の天ぷら		
ツナサラダ	ばんさんすう	たけのこのピリ辛炒め	お豆のサラダ	噛みってる! GoGo炒め		
じゃがいもの		えのみそ汁	キャンディチーズ	にらたま汁		
ミルクスープ						
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)		
キャロットピラフ 牛乳	ふきごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳		
グラタン	鶏のから揚げ	鱈の照り焼き	豚肉とチンゲン菜の	筑前煮		
ブロッコリーのサラダ	きゅうりの酢の物	赤じそ和え	オイスターソース炒め	アーモンド和え		
春キャベツのスープ	豆腐のみそ汁	じゃがいもの	ワンタンスープ	味付けのり		
	【食育の日】	そばろ煮	冷凍ピーチ			
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)		
ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	他人どんぶり		
鱈の西京焼き	厚揚げのみそ煮	鱈のコーンマヨ焼き	揚げシューマイ	牛乳		
菜漬和え	ほうれん草のおひたし	アスパラのサラダ	チャプチェ	わかめとツナの和え物		
若竹汁	くるみちりめん	マカロニスープ	中華コーンスープ			

### ウイルスから身を守ろう

「手洗いスペシャリストに!」  
新型コロナウイルスの世界的な流行が続いています。ウイルスは自分で仲間を増やすことはできないので、人間の体内に侵入して、人間の細胞が増える仕組みを使って仲間を増やします。ですから、予防の基本は、ウイルスが体内に入らないようにすることです。せっけんを使った丁寧な手洗いは、簡単にできて、かつ、とても効果的な予防法なのです。外出の後や食事の前など、『手洗いタイム』を忘れずに…。



### レシピ紹介! ごはんがもりもり食べられる一品

**くるみちりめん**

【材料】(10食分)

- ちりめん・・・30g
- くるみ・・・50g
- 白ごま・・・10g

A: さとう…大さじ2    みりん…小さじ2  
しょうゆ…大さじ1/2    すし酢…小さじ1  
酒……………小さじ2    水……………小さじ1

【作り方】

- ①くるみはあらく刻み、ちりめんや白ごまと一緒に、フライパンで香ばしくからいりする。
- ②Aをよく混ぜ合わせて①に加え、煮詰めながら全体からめ。少し水分が残っているくらいで火を止める。

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。