



5月の給食カレンダー Vol. 1



しょくじ 食事のマナーを身につけよう！

れいわ ねんど だいごちょうりつがっこうきゅうしょく 令和7年度 太子町立学校給食センター

1日(木) ④フレンチサラダ ③チリドックのぐ ②牛乳 ①コッペパン ⑤ニョッキの クリーム スープ	まいにち 毎日よく噛んで食べていますか？ 一口30回噛んで食べると、体にとつて良いことがたくさんあります。よく噛むことにより脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。また、食べ物の消化吸収が良くなり、食材本来の味をあげ、味覚の発達にもつながります。給食に使われている色々な食材を味わいながらいただきます。	12日(月) ④ごまあえ ③さばのりよくちややき ②牛乳 ①ごはん ⑤わかたけじる	しんちゃ 新茶の季節になりました。今日は「鯖のりよくちややき」です。緑茶といえば、太子町の特産品に「奥久慈茶」があります。茨城県では、奥久慈茶の他に猿島茶、古内茶が有名です。緑茶に含まれるカテキンには、体の免疫力を高めてかぜを予防したり、虫歯を防ぐ効果があります。 ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の太子町産食材は米です。
2日(金) ⑥かしわもち ④こんにやくのきんぴら ③かつおカツ ②牛乳 ①ごはん ⑤さつきじる	がつ 5月5日は、「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾って、男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。昔から端午の節句には、かつおやたけのこ、柏餅などが食べられてきました。今日の給食は、端午の節句にちなんで献立です。味わっていただきます。 ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の太子町産食材は米です。	13日(火) ④バンサンスー ③ユーリンチー ②牛乳 ①ごはん ⑤キムチ スープ	ちゅうごくりょうり 中国料理のユーリンチーとは、揚げた鶏肉に、刻んだねぎの入った甘酸っぱいたれをかけた料理です。ユーリンとは、肉に少なめの油をかけて揚げる料理法のことをいいます。日本語に略すと、鶏肉に油をかけて揚げた料理という意味です。 ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の太子町産食材は米です。
7日(水) ④ちぐさあえ ③あつやきたまご ②牛乳 ①わかめごはん ⑤とんじる	ちぐさ 千草には「いろいろな」という意味があり、千草あえとはいろいろな食材を取り合わせたあえもののことをいいます。今日の千草あえには小松菜・人参・キャベツ・もやし・油揚げを使用しています。 ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の太子町産食材は米です。	14日(水) ③なっとう ④ひじきのいろどりあえ ②牛乳 ①むぎごはん ⑤にくじゃが	「ひじきのいろどりあえ」に使われている「ひじき」は、カルシウムと鉄がたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれる働き、鉄は貧血を予防したり集中力を高めてくれる働きがあり、どちらも育ち盛りのみなさんにとって、欠かせない栄養素です。 ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の太子町産食材は米です。
8日(木) ④ツナマヨサラダ ③やきカレー ②牛乳 ①くろパン ⑤コンソメ スープ	しょくじ 食事の基本的なマナーには、食事のあいさつをきちんとする、良い姿勢で食べる、周りの人にいやな思いをさせない、正しく食器を持って食べる、などがあります。食事をするときは、体の栄養になることだけではありません。マナーを身につけ、気持ち良く食べることが心の栄養にもなります。日頃から意識して取り組みましょう。	15日(木) ④コールスローサラダ ③ハンバーグトマトソース ②牛乳 ①まるパン ⑤とうにゅう スープ	やさい 野菜は1日に300g以上食べたほうが良いとされています。1食でいうと、約100gとなり、生野菜なら両手いっぱい、加熱した野菜なら片手いっぱいの量が目安で、給食でも毎日この量の野菜が使われています。野菜には皮膚を丈夫にしたり、胃腸の調子を整えたりして、病気から体を守る働きがあります。しっかり食べて元気な体を作りましょう。
9日(金) ④とうにゅうドーナツ (幼・小2こ 中3こ) ③ミネラルたっぷりサラダ ②牛乳 ①ソフトメン ⑤さんさい うどんじる	きょう 今日の主食は「ソフトメン」です。ソフトメンは、昭和40年頃の給食から食べられるようになりました。正式には、「ソフトスパゲティ式メン」といいます。必要以上に水分を吸収せず、小さい食器でも食べられるようにと、日本学校給食専用で考案された物です。茨城県産の小麦粉を使ったソフトメンを、旬の山菜が入ったうどん汁でおいしくいただきます。	16日(金) ④台湾パインアップル ③ルーローハンのぐ ②牛乳 ①ごはん ⑤ビーン スープ	たいわん 台湾パインアップルは一年中収穫できますが、おいしい時期は4月から8月です。水や肥料を極力与えず完熟させてから収穫するので、酸味も少なく甘さが強く、芯までおいしく食べられるのが特徴です。今日のパインアップルの品種は、台湾で一番有名な「金鑽パイン」と呼ばれる「台農17号」です。味わって食べましょう。 ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の太子町産食材は米です。

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。