



日	曜	献立	1人当り kcal	たん白質 g	脂質 g	
2	月	振り替え休業日				
6	金	牛乳 ちらしずし ししゃも天ぷら わかめとおふのすまし汁 かしわもち	673	21.0	19.9	
9	月	牛乳 ごはん 豚肉のオニオン炒め 高菜の炒め物 呉汁	655	29.6	17.9	
10	火	牛乳 ピースごはん いわしの生姜煮 野菜炒め 若竹汁	596	22.6	21.7	
11	水	牛乳 ココア揚げパン スープスパゲティ ゆで野菜サラダ	616	22.5	23.4	
12	木	牛乳 麦ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁	592	24.4	17.7	
13	金	牛乳 麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁 抹茶豆	644	28.1	18.5	
16	月	牛乳 麦ごはん チキン南蛮 せんきゃべつ みそ汁 ネーブルオレンジ	663	30.0	18.8	
17	火	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜と油揚げの炒め物	604	22.4	13.6	
18	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ビーンズシチュー アーモンドソテー	826	25.4	25.1	
19	木	牛乳 ごはん ちくわのお茶の葉揚げ 切り干し大根の甘酢煮 白玉汁 【食育の日】	656	22.9	17.1	
20	金	牛乳 麦ごはん がんもと野菜のうま煮 チンゲン菜の炒め物 いりこの甘辛煮	615	23.8	18.6	
23	月	牛乳 ごはん レバーのケチャップ煮 ワタンスープ	659	25.3	18.7	
24	火	牛乳 中華どんぶり にらともやしの炒め物 アセロラゼリー	617	26.6	16.0	
25	水	牛乳 黒糖パン ちからうどん ほうれん草の炒め物	585	23.3	17.7	
26	木	牛乳 ごはん 魚のごま揚げ ひじきとごぼうの炒め物 みそ汁	731	28.4	26.7	
27	金	牛乳 キーマカレー フルーツ盛り合わせ	746	25.2	24.1	
30	月	牛乳 パエリア アンサンブルエッグ 野菜スープ	585	25.7	18.6	
31	火	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 春雨汁	656	25.5	17.8	
臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。			平均栄養量	651	25.2	19.6
			基準栄養量	650	26.0	19.5



令和4年度・食育の日のテーマ
日本人の伝統的な食文化
「和食」

毎月19日は
食育の日

和食は、旬の食材を用い、素材の持ち味を生かしながら、味・香り・色合い・季節感等を大切にしています。

そのため、和食には「五味五色五法」という献立を立てる基本があります。この考え方を取り入れることで味や香りだけでなく、目でも楽しめる栄養バランスのとれた献立をつくることができるとされています。

5月の食育の日では、和食の特徴の一つである「五味」について紹介します。

ごみ 「五味」



「五味」とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本味のことをいいます。五味がそろって、最後まで飽きずにおいしく食べられるとされています。五味を意識して調理することで、味のバラエティーが広がるだけでなく、自然と栄養のバランスもよくなります。

【甘味】

あまい味
砂糖、はちみつ等



【塩味】

しょっぱい味
塩、みそ、しょうゆ等



【酸味】

すっぱい味
酢、レモン、梅干し等



【苦味】

にがい味
お茶、コーヒー、ゴーヤ等



【うま味】

だしの味
昆布、かつお節、煮干し、干しいたけ等



19日の食育の日の献立では、ちくわのお茶の葉揚げ【苦味】、切干大根の甘酢煮【甘味・酸味】、白玉汁【塩味・うま味】というように、「五味」がそろった献立になっています。
給食を通して、子どもたちにもさまざまな料理、味を知ってほしいと思います。

5月の献立より

ちくわのお茶の葉揚げ

材料(4人分)

- ちくわ 4本
- お茶の葉 小さじ2
- 小麦粉 大さじ3
- 水 適量
- 揚げ油 適量

作り方

- ちくわを斜め半分に切る。
- 小麦粉にお茶の葉を加える。その中に適量の水を加えて衣を作る。
- ちくわに衣をつけて、180℃位の油で揚げる。

*給食では粉茶を使っていますが、普通の緑茶を使ってもよいです。



5月は新茶の季節です。
料理にも使ってみてはいかがでしょうか。



※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。
また、平均栄養量及び基準栄養量については中学年の栄養量を示しています。