

こんだてのねらい
春の味を楽しもう

こんだてのおしらせ

令和6年度 5月分 (小学校)

藤崎町学校給食センター

日にち	こんだて		主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 水		牛乳	かつおカツ キャベツサラダ だいこんのみそ汁 こどもの日ゼリー	ごはん 米油、ドレッシング ゼリー	牛乳 かつお 油あげ	5月1日はこどもの日こんだて こどもの日にちなんだ、かつお(勝男)カツ、こどもの日ゼリーです。この他にも、こどもの日の食べ物には、かしわもちやちまきなどがあります。	608 kcal 17.8 g
2 木		牛乳	とり肉照り焼き きりぼしだいこんの炒め煮 とうふのみそ汁	ごはん 米油、さとう	牛乳 とり肉、さつまあげ とうふ、わかめ		574 kcal 23.9 g
7 火		ジョア(フルン)	山菜うどん かぼちゃコロッケ のり和え	うどん ごま 米油	はっとう乳 とり肉、なると のり	5月~6月にかけては、山菜がたくさんとなる時期です。	605 kcal 23.4 g
8 水		牛乳	とうふハンバーグ みそごぼう炒め はくさいのみそ汁	ごはん ごま油 ごま、さとう	牛乳 とうふハンバーグ がた肉、油あげ	青森県はごぼうの生産量が全国一位です。	628 kcal 22.5 g
9 木		牛乳	ぶた肉みそやき ピーナッツ和え すまし汁	ごはん はるさめ ピーナッツ、ふ	牛乳 ぶた肉、とうふ わかめ	すまし汁とは、しょうゆ仕立ての汁物です。	630 kcal 25.8 g
10 金		牛乳	鶏肉ごま照り焼き たまごやき おひたし キャベツのみそ汁	ごはん ごま	牛乳 とり肉、かつおぶし たまご、油あげ	盛り付けるときは、盛り切りを目指して上手に盛り付けましょう。	569 kcal 24.4 g
13 月		牛乳	春野菜カレー 野菜サラダ いちごゼリー	ごはん バター、オリーブ油 じゃがいも、ゼリー ドレッシング	牛乳 ぶた肉	季節の野菜である、菜の花やアスパラガスを使ったカレーです。	672 kcal 19.2 g
14 火		牛乳	信田煮 ごまず和え せんべい汁	ごはん せんべい、ごま ごま油、さとう	牛乳 油あげ、とり肉 ツナ	せんべい汁は青森県南部地方の郷土料理です。	572 kcal 22.6 g
15 水		牛乳	背割り米粉パン ウインナー、レタス ポテトサラダ、ケチャップ 野菜スープ	米粉パン マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ウインナー	背割りパンに、お好みでウインナーやレタス、サラダをはさんで食べましょう。	577 kcal 19.8 g
16 木		牛乳	てりやきハンバーグ ふきの炒めもの トマト みそかきたま汁	ごはん さとう、でんぱん 米油	牛乳 ハンバーグ とうふ、たまご さつまあげ	藤崎町産のたまごを使っています 	603 kcal 25.0 g
17 金		牛乳	あじフライ、ソース 千切りキャベツ ねりこみ こうやどとうのみそ汁	ごはん 米油、さつまいも さとう、でんぱん	牛乳 あじ、油あげ こうやどとう	青森県の郷土料理 ねりこみ	629 kcal 23.1 g
20 月		牛乳	いわし煮つけ じゃがいもの煮物 なめこのみそ汁	ごはん 米油、さとう じゃがいも	牛乳 いわし、とり肉 とうふ	砂糖をたっぷり使った料理で、田植えの時期や、お祝いの席で食べられてきました。	586 kcal 24.6 g
21 火		牛乳	味噌汁のり つくねハンバーグ ごま和え 和風コンソメスープ	ごはん ごま	牛乳 つくねハンバーグ とり肉、のり 油あげ	つくねハンバーグには、芽芽玄米が入っています。	592 kcal 23.4 g
22 水		牛乳	たけのこごはん たまごやき 海そうサラダ あつあげのみそ汁	ごはん	牛乳 たまご、海そう あつあげ	たまごには、記憶力を高めるレシチンという成分が含まれています。	543 kcal 20.0 g
23 木		牛乳	チキンみそカツ なめたけ和え じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも 米油	牛乳 わかめ、とり肉 油あげ	なめたけとは、えのきたけを甘塩つばく味つけたものです。	601 kcal 22.0 g
24 金		牛乳	しゅうまい(2こ) チンジャオロースー 中華スープ オレンジ	ごはん ごま油 でんぱん、さとう	牛乳 しゅうまい 牛肉、なると	チンジャオロースーのチンジャオはピーマン、ローは肉、スーは細切りを表します。	595 kcal 22.0 g
27 月		牛乳	そぼろ丼 ボイル野菜サラダ トマト もやしのみそ汁	ごはん さとう ドレッシング	牛乳 とり肉、たまご 油あげ	ごはんにはそぼろ丼の具をのせて食べましょう。	583 kcal 24.2 g
28 火		牛乳	みそラーメン ぎょうざ(2こ) だいこんサラダ	ちゅうかめん ごま、ごま油 ドレッシング	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 なると、ツナ	ラーメンの汁は塩分が高いので、飲みすぎらないで、具をしっかり食べましょう。	629 kcal 27.4 g
29 水		りんごジュース	コッペパン メンチカツ れんこんサラダ ミネストローネ	コッペパン、ごま、さとう ドレッシング、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ りんごジュース、米油	メンチカツ とり肉 ベーコン	ミネストローネはイタリア語で「具たくさん」という意味です。りんごジュースは藤崎町産です。	601 kcal 16.7 g
30 木		牛乳	さばみそ煮 メンマの炒め物 もずくのみそ汁	ごはん 米油、さとう	牛乳 さば、ぶた肉 とうふ、もずく 油あげ	さばには血液をサラサラに保つDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富です。	610 kcal 25.8 g
31 金		牛乳	肉だんご(2こ) フラワーサラダ 韓国風スープ オレンジ	ごはん ごま、ドレッシング ごま油	牛乳 肉だんご ぶた肉、とうふ	韓国風スープには、コチュジャンを隠し味に少し入れてあります。	607 kcal 22.1 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

いつの間にか食べられるようになっていくかも

こどもの頃は、味を感じる「味覚」が敏感で、とくに苦いものや酸っぱいものが苦手なことが多いです。しかし、日常的に味やにおいをくり返し経験していくことで、食べられるようになることがあります。苦手と決めつけず、少しずつチャレンジし続けてみましょう。



「おいそう」をひき出そう

人は初めて食べるものを警戒し、さける傾向があります。家族や仲の良い友達がおいそうに食べていると、警戒がうすれ、「おいそう」「食べてみようかな」という気持ちが出てきます。

