

給食だよい! 5月

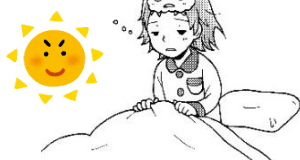
新年度が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。季節の変わり目は特に体調を崩しやすいので、毎日朝・昼・夕の3回の食事をしっかりと食べ、連休明けも元気に登校してください。

朝食を食べて脳に栄養を!

朝は脳のエネルギーが不足しています!

脳がエネルギーとして使う「ブドウ糖」は、ごはんやパン、めんなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできるのですが、体の中にためておける量に限りがあります。

脳は皆さんが眠っている間も忙しく働き続けブドウ糖をたくさん使うため、朝起きた頃には脳はエネルギー不足の状態になっているのです。



朝食にはどんなものを食べれば良いの?

脳の働きをよくするためには、**主食(ごはんやパン、めんなど)**だけでなく、**主菜(肉や魚、卵、大豆製品などを使用したメインとなるおかず)**と**副菜(野菜やきのこ、海藻などを使用したおかずや、果物)**も組み合わせると、色々な栄養素を摂取でき、体内でブドウ糖をエネルギーとして上手に使うことができます。

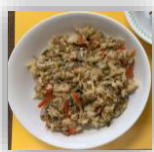
朝食を食べる習慣がない人は、おにぎりやパン、ヨーグルトやチーズなど、手軽に食べられるものから食べるようにし、脳のエネルギーを補給してください。

5月12日は母の日です

母の日は、母の日頃の苦勞をいたわり、感謝の気持ちを表す日です。毎日お世話になっているお母さんや家族のためにごはんを用意してあげると、きっと喜んでもらえると思います。給食で大人気のピピンバのレシピを、お家でも作りやすくアレンジしたものを載せているので、ぜひ連休中や母の日などに作ってみてください。

前田北中学校
人気No.1メニュー

ピピンバ



材料<4人分>

A	米……………2合	豚ひき肉……………100g
	酒……………小さじ1	木綿豆腐……………100g
	醤油……………大さじ1	塩メンマ……………40g
	水	長ねぎ(みじん切り) 4cm
	にんじん……………1/6本(30g)	しょうが(すりおろす)少々
	ほうれん草……………1/2束(100g)	にんにく(すりおろす)少々
	もやし……………1/2袋(100g)	油……………小さじ1/2
	醤油……………小さじ2	醤油……………大さじ2
	酢……………小さじ1/2	砂糖……………小さじ2
	ごま油……………小さじ1	酒……………小さじ1/2
白ごま……………大さじ1	みりん……………小さじ1/2	
	ごま油……………小さじ1/2	B
	豆板醤……………少々	

作り方

- ①米を洗い、30分ほど水につけてから、酒、醤油を加えた水分量で炊く。
- ②にんじんは千切りにしてゆで、冷水にとり冷ます。ほうれん草、もやしはゆでて冷水にとり冷まし、2~3cmの長さに切る。水分をよくしぼりボウルに入れ、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ③塩メンマは水につけて塩抜きをしてから、細かく切る。木綿豆腐はくずし、から炒りして水分をとばす。
- ④フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、長ねぎを炒め、豚ひき肉を入れよく炒め、さらに③を加えてぼろぼろになるまで炒め、Bの調味料で味付けする。
- ⑤炊き上がったごはんに、②の野菜、④の具、白ごまをのせ、よく混ぜる。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか? 毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

5月の献立

◀記号表記▶
 ★…卵 ◆…乳製品
 ◇えび *バラ科の果物

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
振替休日	あさりごはん 豚肉のごま揚げ あげ入りおひたし	ひき肉のカレー 小松菜とベーコンのサラダ *りんご	★◆角食 1枚 麦入り野菜スープ ★チキンクラッカー揚げ チョコクリーム	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 かれない唐揚げ(おろしソース) ナムル
	胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ しいたけ しらたき/ 豚肉 しょうが にんにく 小麦粉 でん粉 ごま 油/ 油揚げ ほうれん草 白菜/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セ ロリ しょうが にんにく 大豆水 煮 パセリ レーズン 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 味噌/ ベーコン 小松菜 もやし ごま/ りんご/	角食 卵 スキムミルク/ ベーコン 人参 玉ねぎ キャバ ツ セロリ パセリ 大麦/ 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー ベーコン 小松菜 もやし しょう が/ 豆乳 チョコレート ココア コ ンスターチ/	精白米/ 豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんに く オイスターソース でん粉/ かれない でん粉 油 大根 しょ うが/ ハム 小松菜 もやし 人参 ご ま油 ごま 豆板醤/
13日	14日	15日	16日	17日
味噌ラーメン シナモンポテト ジュースオレンジ	◆豆腐入りカレーピラフ ◆かぼちゃコロッケ *フルーツミックス	ご飯 肉じゃが ★ほっけのオートミールフライ のりとあさりの佃煮	★◆横割パンズ ◆ポーククリームシチュー ★イカバーグ(照り焼きソース) パイン缶詰 ◆スライスチーズ	焼肉丼 ワカメスープ 清見オレンジ
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 参 しょうが にんにく ごま 味 噌 豆板醤 ごま油 もやし メ ンマ ほうれん草 長ねぎ 茗わ かめ/ さつまいも 油/ ジュースオレンジ/	胚芽米 大麦 パター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッ シユルム/ かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スキムミルク 小麦粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶 詰 洋梨缶詰 夏みかん缶詰/	精白米/ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切り干し大根 たもぎたけ し いたけ しょうが 味噌/ ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/ あさり しょうが のり ひじき/ りんご/	横割パンズ 卵 スキムミルク/ 豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ いか すりみ 玉ねぎ でん粉 卵白 油 でん粉/ パイン缶詰/ スライスチーズ/	精白米 豚肉 小麦粉 でん粉 油 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 ごま 油 豆板醤 ごま/ わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま ごま油/ 清見オレンジ/
20日	21日	22日	23日	24日
◇シーフードトマトソース パスタ ストローポテトサラダ ◆ヨーグルト	わかめごはん さつまい さんまの竜田揚げ	ハヤシライス ほうれん草としめじのサラダ *りんご	★◆背割りコッペ ◆コーンクリームスープ 焼フランク(チリソース) 小松菜サラダ	ご飯 つみれ汁 醤油味 ★豚肉のカレーフライ 磯和え
スパゲティ パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人 参 セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ ホールトマト トマト ピューレ/ ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 油 ごま/ ヨーグルト/	胚芽米 大麦 わかめ ごま/ 豚肉 さつまいも 豆腐 こんに やく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ しょうが 味噌/ さんま しょうが 小麦粉 でん 粉 油/	精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 た けのこ セロリ しょうが にんに く マッシュルーム 小麦粉 トマ トピューレ ケチャップ ホールト マト ハヤシルウ/ ハム ほうれん草 コーン ぶな しめじ ごま/ りんご/	背割りコッペ 卵 スキムミルク/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ 豚肉 玉ねぎ ケチャップ トマト ピューレ/ ハム 春雨 ひじき 小松菜 ご ま油/	精白米/ すりみ 焼き豆腐 しょうが 味噌 でん粉 大根 人参 豆 腐 長ねぎ/ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 油/ ほうれん草 もやし のり/
27日	28日	29日	30日	31日
山菜うどん ◆チーズポテト焼き 冷凍みかん	ピピンバ ひじき入りぎょうざ *フルーツカクテル	ご飯 ★にらたまスープ ★ハンバーグきのこソース 大根サラダ	★◆ロールパン ◆アスパラのグラタン あさりのカッパとサラダ 清見オレンジ	鶏ミックス丼 味噌汁 しょうが和え
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ぶき わらび たもぎ たけ なめこ しいたけ 長ねぎ ほうれん草/ じゃがいも パター 牛乳 チ ーズ ミックスチーズ/ 冷凍みかん/	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 豆板 醤 人参 ほうれん草 もやし ごま/ 豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 しょうが しいたけ 小麦 粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 洋梨 缶詰 夏みかん缶詰 りんご果汁/	精白米/ 卵 豆腐 にら でん粉/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 油 たもぎたけ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ でん粉 ごま/ 大根 まぐろ きゅうり 人参 ごま ごま油/	ロールパン 卵 スキムミルク/ アスパラ ベーコン マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ パン粉 粉チーズ/ あさり しょうが 小麦粉 でん粉 油 キャベツ 人参 きゅうり ごま油 ご ま/ 清見オレンジ/	精白米 鶏肉 厚揚げ 小麦 粉 でん粉 油 人参 たけの こ ピーマン ごま/ じゃがいも 玉ねぎ わかめ 味噌/ ほうれん草 白菜 しょうが/

*牛乳は毎日つきます。

*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

*調味料、だし等記載していないものもあります。

*カラフトシヤも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方は
ご注意ください。

