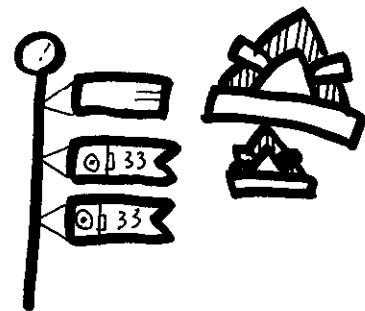




5がつ よていこんだて



2021年 5月

お台場学園

端午の節句

No.1

宮城県

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 上段:小学生 下段:中学生	ひとこと
6木	エビクリームライス バジルドレッシングサラダ ひゅうがなつ	○	牛乳,鶏肉,えび,チーズ	米,バター,油,薄力粉,じゃが芋,上白糖	人参,玉ねぎ,しめじ,しょうが,きゅうり,とうもろこし,にんにく,レモン,日向夏	塩,酒,ターメリック,こしょう,鶏がら,白ワイン,米酢,バジル	665 22 814 26.5	ひゅうがなつはしょかにとれるくだもの。グレープフルーツとにているが、グレープフルーツよりさみみがかくないです。
7金	ちゅうかちまき はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	○	牛乳,鶏肉,豆腐,卵	もち米,油,三温糖,緑豆春雨,ごま油,上白糖,てん粉	たけのこ,人参,干しいたけ,枝豆,キャベツ,きゅうり,もやし,しょうが,長ねぎ,小松菜	酒,醤油,塩,竹の皮,米酢,鶏がら,こしょう	590 22.9 742 27.7	5がつ5日は「たごのせつく」です。おとこのこのせいちょうをねがい、ちまきをたべるふうしゅうがあります。
10月	ソースやきそば あおりのポテトビーンズ あまなつ	○	牛乳,豚肉,大豆,青のり	中華麺,油,じゃが芋,てん粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ,干しいたけ,もやし,甘夏	酒,塩,こしょう,ウスターソース,中濃ソース,食塩	657 23.1 806 27.7	あまなつのせいきめいしょうは「カワノナツダイダイ」です。かわのさんがみつけたことがゆらいです。
11火	ごはん のりのつくだに はるやさいのにくじゃが なめこのみそしる	○	牛乳,のり,昆布,豚肉,生揚げ,豆腐,みそ,削り節	米,三温糖,水あめ,油,じゃが芋,こんにゃく	人参,キャベツ,玉ねぎ,干しいたけ,たけのこ,サヤエンドウ,なめこ,小松菜,長ねぎ	醤油,みりん,だし汁	602 21.7 764 26.4	にくじゃがには、いまがしゅんの「はるキャベツ」「しんたまねぎ」「たけのこ」「さやえんどう」がはいっています。
12水	くろぞうパン グリーンシチュー ハーブチキンサラダ	○	牛乳,鶏肉,チーズ	黒砂糖パン,油,じゃが芋,薄力粉,バター,三温糖	玉ねぎ,人参,しめじ,グリーンピース,しょうが,キャベツ,小松菜,にんにく	食塩,鶏がら,米酢,塩,こしょう,醤油,からし,酒,バジル,タイム,オレガノ	655 26.2 831 32.5	シチューには、ミキサーにかけたグリーンピースがはいっています。いまのじきのグリーンピースは、ほくほくしておいしいです。
13木	ごはん かつおとじゃがいものくろずあん おひたし なまあげのみそしる	○	牛乳,かつお,削り節,みそ,生揚げ,わかめ	米,てん粉,油,じゃが芋,三温糖,はちみつ	しょうが,こねぎ,キャベツ,小松菜,もやし,人参,玉ねぎ,長ねぎ	醤油,酒,みりん,米酢,だし汁	645 18.9 800 22.7	かつおはしゅんのじきが「ねん」に2かいあります。いまのじきのかつおは、さっぱりとしたあじわいがとくちょうです。
14金	ごはん さけのさざれやき きりぼしだいこんのいために かきたまじる	○	牛乳,さけ,油揚げ,削り節,豆腐,卵	米,マヨネーズ(卵なし),パン粉,油,三温糖,てん粉	人参,切干し大根,干しいたけ,にら,長ねぎ,もやし	塩,こしょう,醤油,酒,だし汁	687 33.6 860 42.5	「さざれ」はこまかいといういみがあります。さざれやきはこまかく切ったパンこをまぶしてやきます。
17月	アロスコンポーヨ ベジタブルスープ ピカロネス	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,卵	米,油,バター,じゃが芋,キヌア,薄力粉,上白糖,さつま芋,黒砂糖	しょうが,玉ねぎ,とうもろこし,ピーマン,人参,セロリ,キャベツ,かぼちゃ,オレンジジュース	塩,こしょう,醤油,鶏がら,ベーキングパウダー	687 18.7 854 22.4	「アロスコンポーヨ」「ピカロネス」はペルーのりょうりです。アロスコンポーヨはピラフ、ピカロネスはくろみつきかけたドーナツです。
18火	こうやどうふのそぼろどん ごまずあえ とんじる	○	牛乳,鶏肉,高野豆腐,豚肉,削り節,みそ,豆腐	米,油,三温糖,白ごま,上白糖,じゃが芋	人参,玉ねぎ,しょうが,さやいんげん,もやし,小松菜,キャベツ,大根,長ねぎ	だし汁,酒,みりん,醤油,米酢	653 29.8 814 37.2	こうやどうふは、どうふをおくたせたと、かわかしてつくります。からだをつくるもととなるたんぱくしつがほうふです。
19水	ジャージャーめん かいそうサラダ トマトたまごスープ	○	牛乳,豚肉,海草ミックス,ベーコン,鶏肉,卵	中華麺,油,上白糖,ごま油,てん粉,三温糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,人参,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,もやし,トマト缶,小松菜	テンメンジャン,酒,醤油,トウバンジャン,米酢,塩,こしょう,鶏がら	638 29.0 807 36.4	ジャージャーめんはちゅうごくのべきんよくたべられています。みそでいためたにくみそとめんをよくからめてたべましょう。
20木	スタミナチャーハン ごまサラダ だいずいりちゅうかスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆	米,ごま油,油,上白糖,白練りごま,白ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ,人参,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,えのき,小松菜	塩,醤油,こしょう,米酢,鶏がら	645 22.7 801 27.2	チャーハンにはぶたにくやにんにくがはいっています。つかれをはやくとるこうかがあります。
21金	タレカツどん ぐだくさんじる こうはくゼリー	ジョア	ジョア,豚肉,卵,削り節,みそ,豆腐,寒天,カルピス	米,薄力粉,パン粉,油,三温糖,上白糖	人参,キャベツ,ごぼう,大根,小松菜,長ねぎ,ぶどうジュース	塩,こしょう,醤油,みりん	698 26.5 842 30.2	あしたは、がくしゅうせいかはっぴょうかいです。しっかりたべて、れんしゅうのせいかをはきましよう。
25火	ごはん さわらのさいきょうやき わさびあえ はっとじる	○	牛乳,さわら,みそ,削り節	米,三温糖,薄力粉,油,油ふ	しょうが,キャベツ,小松菜,もやし,ごぼう,人参,大根,長ねぎ	みりん,醤油,わさび,だし汁,塩	649 27.9 810 35.2	「はっとじる」はみやぎけんのきょうどりょうりです。こおごてつくったもちもちの「はっと」がはいっています。
26水	やきカレーパン アスパラいりポトフ れいとうみかん	○	牛乳,豚肉,ウインナー	ミルクパン,てん粉,薄力粉,パン粉,油,じゃが芋	玉ねぎ,人参,しょうが,キャベツ,アスパラガス,冷凍みかん	食塩,カレー粉,ウスターソース,トマトケチャップ,塩,こしょう,ベイリーフ,醤油,鶏がら	599 23.7 754 29.5	きょうのポトフにはしゅんのやさい、アスパラガスがはいっています。しゅんのしよくさいは、えいようがほうふです。
27木	ごはん ホキのコチュジャンソース ナムル しめじとコーンのスープ	○	牛乳,ホキ,鶏肉	米,油,米粉,てん粉,上白糖,ごま油,三温糖,白ごま	しょうが,にんにく,もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ,えのき,キャベツ,ホールコーン,小松菜	醤油,酒,コチュジャン,トマトケチャップ,みりん,米酢,鶏がら,塩,こしょう	624 23.9 781 30.0	コチュジャンはもちごめにこうじやとうがらしをいれて、はっこうさせたちょうりょうです。
28金	ごはん ツナとはんべんのたまごやき しらたきとぶたにくのポリからいため かぶのみそしる	○	牛乳,ツナ,はんぺん,卵,豚肉,削り節,みそ	米,油,じゃが芋,三温糖,こんにゃく,上白糖,てん粉	玉ねぎ,大根,人参,にんにく,しょうが,小松菜,かぶ,長ねぎ	塩,酒,醤油,トウバンジャン	636 28.6 785 35.1	かぶは、はるとあきがしゅんのやさいです。はるのかぶはやわらかいことがとくちょうです。
31月	わかめごはん きびなごのいそべあげ やさいのマヨポンあえ とりごぼうじる	○	牛乳,わかめごはんの素,きびなご,青のり,ちくわ,鶏肉,削り節,豆腐	米,薄力粉,油,上白糖,マヨネーズ(卵なし)	キャベツ,もやし,人参,小松菜,レモン,ごぼう,長ねぎ	酒,醤油,塩	603 23.1 750 28.7	きびなごは、いまがしゅんのさかなです。あたまからしっぽまでまるごとたべることができ、カルシウムをほうふにふくみます。

*献立は入荷などの都合により変更することがあります。

5がつ

わかばが目にまぶしく、初夏の風を感じる季節となりました。新学期が始まり、1か月が経とうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまっていた疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくれるよう、ご家庭でもご配慮ください。

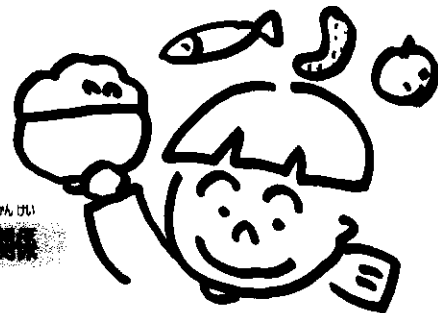
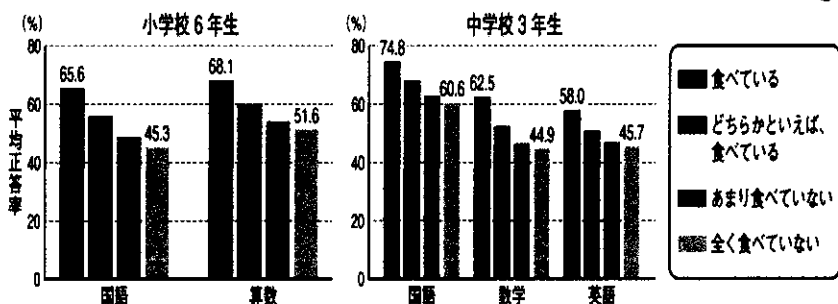
また、日中の日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。マスクをしていると熱中症のリスクが高まるので、こまめな水分補給を心がけてください。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。1日を元気にスタートできるよう、朝ごはんをしっかり食べることを意識してみてください。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人 まずは、主食を食べることを目指しましょう。	主食を食べている人 主食、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品追加しましょう。	主食+1品食べている人 さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。
---	---	---

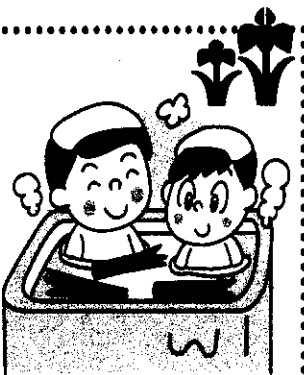
朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備してください。



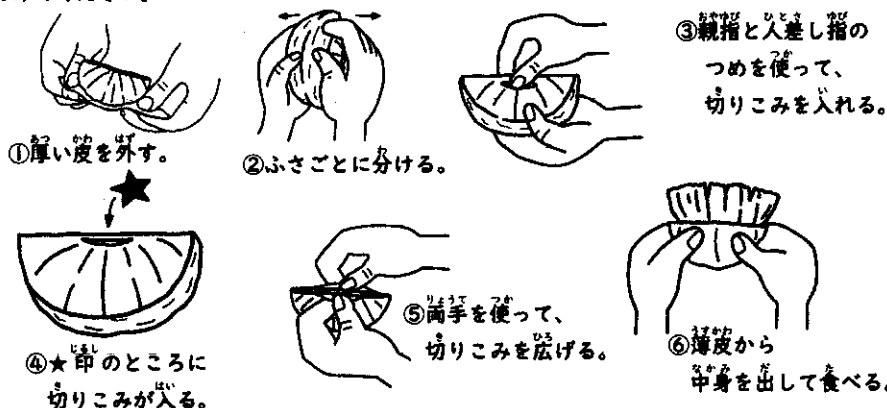
5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、ハーブのような強い香りのする菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。ちまきは中国から伝わった端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身も様々です。



大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた

夏みかんの一種、甘夏は初夏が旬です。甘夏は1~3月頃に収穫され、収穫後は涼しい場所で保存します。すると、もともと甘夏にあった酸味が空気中に飛び、甘い味が実の中に残ります。今月の給食に甘夏を提供します。おいしく食べられるよう、ご家庭でも食べ方の練習をしてみてください。



99 こんだてしょうかい 4Aのニだてよ... さけのみマヨネーズ

- <材料> 4人分
- ・ さけ (4杯)
 - ・ 白みそ (小さじ1)
 - ・ お酒 (大さじ1)
 - ・ からし (小さじ1/2)
 - ・ マヨネーズ (大さじ2)
 - ・ ゾルメオイル (4枚)
- <作り方>
- ① さけにお酒をふり、10分程度おいておく。
 - ② マヨネーズ、白みそ、からしを合わせる。
 - ③ ゾルメオイルにさけをのせ、2をかける。
 - ④ ゾルメオイルを閉じて、オーブントースターで10分程度焼く。

4がらのニだてよ... いそあえ

- <材料> 4人分
- ・ お女子みな野菜 (小千公菜、もやし、キャベツなど) (300g)
 - ・ しょうゆ (大さじ1)
 - ・ 刻みみのり (お好みの量)
- <作り方>
- ① 野菜をゆでて、水気をとり、あら熱をとる。冷蔵庫で冷やす。
 - ② 1にしょうゆとのりを和える。