

平年30年5月1日

東中学校 No. 2

文責 室井祐美

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温
が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校
のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



生活リズムを整えるには...

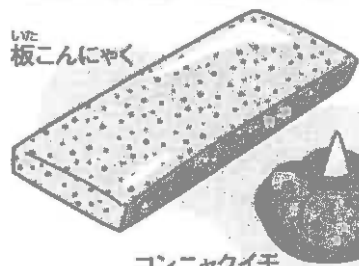
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

旬の食材のお話

こんにゃく



コンニャクイモ

インドシナ半島原産の「コンニャクイモ」というサトイモ科の植物の球茎から作られ、日本では群馬県が主な産地です。コンニャクイモの主成分である水溶性食物繊維の「グルコマンナン」と、アルカリ性の物

質（水酸化カルシウムなど）を合わせることで、プルプルとした独特の食感が生まれます。生のコンニャクイモから作ることもできますが、コンニャクイモを切って乾燥させ、粉末にした「精粉」から作るのが一般的です。グルコマンナンは、便秘予防のほか、高脂血症や糖尿病など、生活習慣病の予防に役立ちます。

滋賀県の近江八幡市では、三酸化二鉄を加えて赤く着色した「赤こんにゃく」が古くから親しまれています。

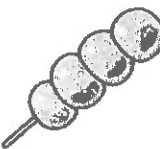
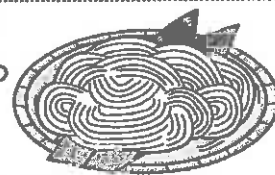
いろいろなこんにゃく

しらたき

細いひも状のこんにゃく。

糸こんにゃく

と呼ぶ地域もある。



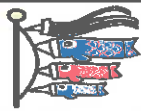
玉こんにゃく

山形県で親しまれている球状のこんにゃく。

刺身こんにゃく

硬めに作ったこんにゃくを薄く切ったもの。「山フグ」ともいう。





5月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー	脂質	
								たんぱく質	塩分	
1	火	ごはん	○	枝豆と豆腐のシチカツ きんぴらごぼう じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳 あぶらあげ ミンチカツ さつまあげ	グリーンピース だいこん こまつな ねぎ ごぼうにんじん しらたき	こめ じゃがいも 油 白いり胡麻	782 26.3	21 2.62	
2	水	ゆかりごはん	○	鶏肉のしょうが焼き 三色おひたし 若竹汁 かしわもち	牛乳 とり肉 かつお とうふ	うめゆかりしょうが ほうれんそう ホールコーン缶 もやし たけのこ わかめ ねぎ	こめ 酒 白玉 かしわもち	837 35.1	19.7 3.71	
3	木	憲法記念日								
4	金	みどりの日								
7	月	ごはん	○	チキンカレー まめサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 チーズ ビーンズ ハム	にんじん たまねぎしょうが にんにくりんご 缶詰 キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 油 三温糖	848 25.6	23.2 3.55	
8	火	北会津陸上大会								
9	水	北会津陸上大会（予備日）								
10	木	ごはん	○	納豆 アスパラガスの甘辛煮 たまねぎのみそ汁	牛乳 なっとう とり肉 あぶらあげ	にんじん アスパラ たまねぎ キャベツ にんじん	こめ じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	782 30.7	21.5 3.17	
11	金	タンメン	○	野菜コロッケ ころころきゅうり	牛乳 ぶた肉 なたね	キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ たら きのこ しょうが にんにく きゅうり	中華めん ごま油 野菜コロッケ 油 ごま油	869 34	24.1 4.09	
14	月	ごはん	○	信田煮 こんにゃくソテー 厚揚げのうま煮	牛乳 とり肉 油揚げ ベーコン ぶた肉 なまあげ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ たら しょうが こんにゃく	こめ 三温糖 酒 片栗粉 小麦粉	912 26.8	39.9 2.96	
15	火	肉井	○	アスパラのおひたし すまし汁	牛乳 ぶた肉 まぐろ フレーク とうふ	たまねぎ しいたけ アスパラ もやし ホールコーン缶 ほうれんそう えのきたけ わかめ し	こめ 油 酒 三温糖	707 33.3	15.0 4.03	
16	水	全会津中体連陸上大会 1 日目								
17	木	全会津中体連陸上大会 2 日目								
18	金	ごはん	○	いわしの梅煮 切干大根の和え物 具だくさん汁	牛乳 いわし 梅煮 ぶた肉 なまあげ	切干大根 きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも 三温糖 ごま油 白いり胡麻	783 30.4	20.7 4.25	
21	月	ごはん	○	鮭のオニオンマヨ焼き ゆかり漬 じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん うめゆかり わかめ	こめ じゃがいも 白いり胡麻	743 30.6	19.9 2.84	
22	火	ごはん	○	餃子 キャベツの昆布づけ 麻婆豆腐	牛乳 キャベツ 餃子 ぶた肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん こんぶ しいたけ たら ねぎ しょうが にんにく	こめ 油 ごま油 酒 片栗粉	857 30.7	29.2 3.31	
23	水	パン	○	チリコンカン スライスキャベツ コーンポタージュ マンゴブリ	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんにく たまねぎ いんげんまめ キャベツ たまねぎ ホールコーン缶	こめ 油 じゃがいも	837 32.5	25.1 3.99	
24	木	ツナご飯	○	ポークシューマイ コーンサラダ 野菜とお豆のスープ	牛乳 まぐろ フレーク シューマイ ベーコン ビーンズ	にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン缶 たまねぎ キャベツ	こめ 三温糖 白いり胡麻 油	765 26.8	22.6 3.46	
25	金	校内陸上大会								
28	月	ごはん	○	いわしのカリカリフライ かむかむ海藻サラダ 根菜汁	牛乳 いわし フライ しらす干し とり肉 とうふ	海藻サラダ 切干大根 キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな	こめ 油 三温糖 ごま油 さいとも	805 29.4	24.3 2.59	
29	火	ごはん	○	いかの照り焼き 枝豆入りおひたし 肉じゃが煮	牛乳 すりめいか ぶた肉	しょうが こまつな キャベツ むき枝豆 たまねぎ にんじん しいたけ しょうが しらた	こめ じゃがいも 三温糖 酒 油 酒 三温糖	782 37.4	15.9 3.01	
30	水	食パン	○	ブルーベリージャム ポテトリヨネーズ ワントンスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 肉入りワントン	たまねぎ にんじん ビーマン にんじん ねぎ たけのこ こまつな しいたけ	パン じゃがいも 練乳ジャム 油 有塩バター	810 28.5	25.1 4.33	
31	木	チキンライス	○	肉団子 わかめとコーンのサラダ ポトフ	牛乳 とり肉 ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース わかめ ホールコーン缶 きゅうり	こめ 米ぬか油 三温糖 ごま油 白いり胡麻	859 34.5	25.1 4.09	

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。