



給食よていこんだて表 5月

平成29年度 土佐市立学校給食センター

日曜日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー 小中
	主食	副食	力やねつになる (質)	血えきや肉になる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)	調味料	
1月	ごはん	かつおの角煮	米 さとう 水あめ	牛乳 かつお	しょうが	みりん しょうゆ	582 739
		ごまあえ	ごま さとう		しょうが ほうさい にんじん	しょうゆ	
		わかたけ汁		わかめ すまき	たけのこ ねぎ	むろだし 昆布だし しょうゆ 塩 みりん	
		かしわもち	かしわもち				
2火	コッパン	クリームシチュー	コッパン ジャがいも パター 小麦粉	牛乳 とり肉 生クリーム	にんじん たまねぎ クリームコーン	塩 こしょう がらスープ コンソメ	666 833
		ハムサラダ	米油 さとう	ハム	キャベツ しょうが	塩 こしょう 米酢 しょうゆ	
		メロン			メロン		
8月	ごはん	竹輪のいそべ揚げ	米 小麦粉 さとう 揚げ油	牛乳 ちくわ 青のり		塩	645 819
		おひたし	さとう		ほうさい ほうれんそう	しょうゆ	
		大豆のいそ煮	さとう	大豆 ひじき 厚揚げ	にんじん こんにゃく	みりん しょうゆ 煮干しだし	
9火	ミニコッパン	スパゲッティナポリタン	コッパン スパゲッティ 米油	牛乳 とり肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	587 745
		イタリアンサラダ	オリーブ油 さとう		キャベツ しょうが 赤ピーマン	塩 こしょう 米酢 パザル(粉)	
		りんご			りんご		
10水	ごはん	ポークカレー	米 麦 ジャがいも 米油	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	がらスープ まろやかカレールウ パーモンドルフ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご	649 824
		コーンサラダ	米油		キャベツ しょうが ホールコーン	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	
		福神づけ			ぶくしんづけ		
11木	ごはん	そぼろごはん	米 さとう 米油	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉	にんじん えんどう しょうが	酒 しょうゆ	580 737
		にらのさっと漬け		糸かんでん	にら だいこん にんじん	米酢 みりん しょうゆ むろだし ゆのす	
		わかめスープ		豆腐 わかめ	たまねぎ ねぎ	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	
		みかんゼリー	みかんゼリー				
12金	ごはん	さわらの西京焼き	米 さとう	牛乳 さわら みそ		みりん 酒	563 715
		大根ときゅうりの漬漬け	ごま		だいこん しょうが	しょうゆ ゆのす	
		けんちん汁	さといも ごま油	豆腐	ごぼう にんじん ねぎ	むろだし 昆布だし しょうゆ 塩 みりん	
15月	ごはん	八宝菜	米 米油 かたくり粉	牛乳 ぶた肉 いか えび うすら卵	にんじん ほうさい たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	563 715
		くらげの和え物	さとう ごま油 ごま	くらげ すまき	しょうが ちやし	米酢 しょうゆ	
		ミニトマト			ミニトマト		
16火	コッパン	しいらのムニエル玉ねぎソース	コッパン 小麦粉 オリーブ油 さとう	牛乳 しいら	たまねぎ	塩 こしょう みりん しょうゆ 酒	551 700
		ひじきとれんこんのサラダ	さとう ごま	ひじき	れんこん しょうが ホールコーン	しょうゆ みりん 塩	
		ミネストローネ	オリーブ油 マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ	がらスープ コンソメ 塩 こしょう ローリエ(粉) しょうゆ	
17水	ごはん	筑前煮	米 米油 さとう	牛乳 とり肉 ちくわ	にんじん たけのこ ごぼう 干ししいたけ こんにゃく	しょうゆ 酒 むろだし しいたけだし みりん	540 686
		きゅうりとわかめの酢物	ごま さとう	わかめ	しょうが	しょうゆ 米酢	
		つぼづけ			つぼづけ		
18木	ごはん	肉豆腐	米 米油 さとう	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆腐	にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒	592 752
		白菜の酢みそ和え びわ	さとう ごま	いか みそ	ほうさい ねぎ びわ	米酢 ゆのす	
19金	えんどう ごはん	えんどうごはん	米	牛乳	えんどう	塩	660 838
		いかのかりんあげ	さとう かたくり粉 小麦粉 揚げ油	いか		しょうゆ	
		土佐あえ	さとう	かつおぶし	ごまつな キャベツ にんじん	しょうゆ ゆのす	
		たけのことふきの煮物	さとう	厚揚げ とり肉	たけのこ ふき	みりん しょうゆ	
22月	チキンライス	チキンライス	米 麦 米油	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	541 687
		肉だんごスープ	はるさめ	肉だんご	にんじん チンゲンサイ しょうが	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	
		きゅうりのピクルス	さとう		しょうが	しょうゆ 米酢 とうがらし(粉)	
		小夏			こなつ		
23火	コッパン	ホットドッグの具(フランクフルト)	コッパン	牛乳 フランクフルト			640 813
		ホットドッグの具 (コールスローサラダ)	米油		キャベツ にんじん	米酢 塩 こしょう	
24水	ごはん	ホットドッグ用ケチャップ				トマトケチャップ	601 763
		マカロニのクリーム煮	ジャがいも マカロニ 小麦粉 バター	牛乳 チーズ とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	コンソメ がらスープ 塩 こしょう	
		チンジャオロース	米 米油 さとう かたくり粉	牛乳 牛肉	にんにく たけのこ ピーマン 赤ピーマン	酒 しょうゆ オイスターソース 塩	
25木	ごはん	こんにゃくサラダ	さとう ごま油 ごま	ハム	こんにゃく ごまつな ホールコーン しょうが	しょうゆ 米酢	599 761
		ミニトマト			ミニトマト		
		宇佐うるめ揚げ煮	米 小麦粉 かたくり粉 さとう 揚げ油	牛乳 うるめいわし		みりん しょうゆ 酒	
26金	ごはん	ゆずあえ	さとう ごま		ほうさい しょうが	米酢 しょうゆ 塩 ゆのす	581 738
		にらたま汁	かたくり粉	卵 豆腐	にら にんじん	むろだし 昆布だし しょうゆ 塩	
		ジャがいものそぼろ煮	米 ジャがいも さとう 米油	牛乳 ぶたひき肉	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく	しょうゆ 煮干しだし 酒	
29月	ゆかり ごはん (小)	ちやしとピーマンのおひたし	ごま		ちやし ピーマン にんじん	しょうゆ みりん	553 702
		じゃこ		じゃこ			
		ゆかりごはん	米	牛乳	ゆかりごはんの素		
		山菜肉うどん	うどん 米油	牛肉 油あげ	山菜ミックス にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 むろだし だし昆布 みりん	
30火	コッパン	若芽とツナの和え物	さとう	わかめ ツナ	キャベツ	しょうゆ 米酢	580 737
		ミニトマト			ミニトマト		
		ポークビーンズ	コッパン ジャがいも 米油	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう ハヤシルーフ トマトケチャップ ウスターソース	
31水	ごはん	グリーンサラダ	米油 さとう		キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう 米酢	531 674
		いちごジャム	いちごジャム				
		さけの照り焼き	米 さとう	牛乳 さけ		塩 みりん 酒 しょうゆ	
31水	ごはん	いそべあえ	米油 さとう	もみのり	ほうれんそう ほうさい	しょうゆ 米酢	531 674
		みぞ汁		油あげ みそ	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	煮干しだし	

この字体は土佐市産です

旬物クラス

しょうが・ねぎ・しょうが・にら
たまねぎ(2・9・11・16・22・23日)

JAとさし

池一菜果園

青果組合

宇佐もん工房

米(波介地区岩戸米)、ピーマン

ミニトマト

メロン

うるめいわし

宇佐地区のメロンが属きます

5月は、森の恵の新



こどもの日には、かしわもち以外に、色々な種類の粕の葉を使ったお餅や粕の葉に似せたお餅
があります。
関西地方では「ちまき」、新潟県では、「三角ちまき」や「笹だんご」が食べられています。

5月 ぱくぱくメッセージ

日	献立		テーマ	メッセージ
	主食	副食		
1月	ごはん	かつおの角煮 ごまあえ わかたけ汁 かしわもち	こどもの日	5月5日は「こどもの日」。昔はこの日を「端午の節句」といい、男の子のいる家では「兜」や「こいのぼり」、「五月人形」を飾り、男の子の健やかな成長を願う日でした。今は、男の子だけでなく、女の子も一緒にお祝いし、健康で元気に成長して欲しいという思いが込められた日です。今日の給食には、「こどもの日」に合わせて、かしわ餅をつけています。かしわ餅は、江戸時代から広まったと言われていて、かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄という意味をもち、縁起の良いものとされています。かしわの葉は、手に餅が付くのを防ぐことができ、殺菌作用もあります。昔の人の知恵ですね。粕の香りも楽しんで下さい。
2火	コッパン	クリームシチュー ハムサラダ メロン	メロン	土佐市では、メロンの栽培が盛んに行われており、大塚など県外にも出荷されています。今日のメロンは、宇佐地区で育てられたアールスメロンです。アールスメロンは、メロンの代表的な品種で、表面に編み目のような模様があり、果肉は黄緑色、香りや味の良いメロンです。種まきから収穫まで約100日かけて、一株に1個のメロンが育てられます。今日はそのメロンを16等分して、給食に出しています。
8月	ごはん	竹輪のいそべ揚げ おひたし 大豆のいそ煮	大豆	私たちの体は、日々成長していき、皮ふも知らず知らずのうちに生まれ変わっています。食べ物、みなさんの体をつくる材料になります。大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、体をつくるのに必要なたんぱく質をたくさん含んでいます。日本は、昔、豚肉や鶏肉などの肉料理をあまり食べることがなかったため、大豆は、貴重なたんぱく源でした。そのため大豆は、豆腐や納豆、みそ、しょうゆなど色々なものに加工して食べられるようになり、私たちの食生活に欠かせない食材の一つになっています。
9火	ミニコッパン	スパゲッティボリタン イタリアンサラダ りんご	りんご	りんごは、皮をむいてそのままにしておくと、色が茶色っぽくなります。それは、りんごにポリフェノールがたくさん含まれているからです。りんごに含まれるポリフェノールは、血液の流れをよくし、生活習慣病を防ぐ働きがあります。また、りんごには、食物せんいが豊富に含まれているため、お腹の中をきれいに掃除してくれます。お腹の中がきれいになると、病気になるにくくなったり、肌がきれいになったり、気持ちが明るくなったりします。
10水	麦ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神づけ	牛乳	毎日の給食に出る牛乳は、成長期のお子さんにとって大切なたんぱく質やカルシウムなどの栄養を豊富に含んでいます。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になったり、筋肉が動くように神経を刺激したり、色々な働きをしています。カルシウム不足が続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来、骨がスカスカになる病気になってしまふことがあります。年をとっても、丈夫な骨でいられるように、毎日の給食に出る牛乳を残さず飲むようにしましょう。
11木	そばろごはん	そばろごはん にらのさつと漬け わかめスープ みかんゼリー	えんどう	今日のそばろごはんには、生のえんどうを使っています。えんどうはグリーンピースとも言われ、えんどう豆のさやの中から未熟な実をとったものです。生のえんどうは、旬の時期にしか食べることができません。また、えんどう豆には色々な種類があり、若いさやを食べるさやえんどうや、実とさやと一緒に食べるスナップエンドウがあります。今日は、そばろごはんの具を彩りよく栄養満点にするために、えんどうを入れました。残さず食べてください。
12金	ごはん	さわらの西京焼き 大根ときゅうりの漬漬け けんちん汁	みそ	みそは、1300年以上も昔からある調味料で大豆にこうじを混ぜて作ります。こうじには、米こうじ、麦こうじ、豆こうじがあり、高知県では、大豆に米こうじを混ぜてみそを作ります。みそは、魚や肉の臭みをとってくれるので、様々な料理に使われます。今日の西京焼きは、さわらにみそと酒、みりん、さとうで作ったタレをつけて焼いた料理です。今日のみそは、白みそを使っていますが、みそ汁には、すりみそ、麻婆豆腐には、赤みそなど料理によってみそを使い分けています。
15月	ごはん	八宝菜 くらげの和え物 ミニトマト	ミニトマト	今日のミニトマトは、土佐市高石地区の池一菜園さんの「アイコ」です。アイコは、赤く実がしまっていて甘みがあるミニトマトです。おいしいミニトマトを作るためには、水や温度、日光など毎日のきめ細かい管理が必要です。ミニトマトの赤色の成分は、リコピンといい、ビタミンAのひとつです。リコピンは、紫外線によるシミやソバカスを予防し、美肌効果も期待できます。これから日差しが強くなる時期に、とりたての食材のひとつですね。
16火	コッパン	しいらのムニエル玉ねぎソース ひじきとれんこんのサラダ ミネストローネ	しいら	しいらは、秋から春にかけて旬を迎え、高知県でもたくさん獲れます。しいらの体は、細長く平らな形をしていて、頭から尾ひれまでの長さは約2m、重さは約40kgもある大きな魚です。しいらの身は、臭みがなく、塩焼き、フライ、ムニエル、バター焼きなど色々な料理に合います。今日は、旬物クラブの森田さんの新たなねぎでソースをつくり、ムニエルしたしいらにかけています。
17水	ごはん	筑前煮 きゅうりとわかめの酢物 つぼづけ	カミカミ献立	今日の献立は、噛みごたえのある食材を使った筑前煮とつぼづけです。よく噛んで食べると、食糧の味をより感じるすることができます。筑前煮は、日本の郷土料理の一つです。九州では、「がめ煮」と言われています。お正月やお祝いの席での料理として作られる料理の一つでした。今日の給食では、とり肉と人参、たけのこ、ごぼう、こんにゃくなどを炒めて、煮干しだしで煮ています。給食では、煮干しや昆布、かつお節などでだしをとり、食材から出る自然のうまみ成分を生かした献立を取り入れています。
18木	ごはん	肉豆腐 白菜の酢みそ和え びわ	びわ	びわは、昔から果実だけではなく、びわの葉っぱも薬として利用されてきました。びわが食べられるようになると、夏が近づいているサインです。ふくらとした果肉とほのかな甘味、香りのよさが特徴的です。ヘタを持って下から皮をむいて食べるのがおいしい食べ方です。びわは、風味が落ちやすく、傷みやすいので、収穫したものは、早めに食べなくてはなりません。また、おいしく食べられる期間が短く、今の時期しか食べることができません。
19金	えんどうごはん	えんどうごはん いかのかりんあげ 土佐あえ たけのことぶきの煮物	食育の日	毎月19日は「食育の日」です。食育は、みなさんが給食や学校での活動を通して「食」に興味を持ち、将来にわたって元気に過ごせることを目指しています。今日の給食は、旬物のたけのことぶきを使った煮物、かつお節で和えた土佐あえがです。ぶきは、塩をまぶして、板ずきをし、ゆがいた後、皮をむいたものを料理に使っています。給食には、旬の食材や土佐市の食材、みなさんの体に必要な栄養をたくさん含む様々な食材を出すようにしています。色々な食材があることを知って、その食材について図書室などで調べてみるとおもしろいですね。
22月	チキンライス	チキンライス 肉だんごスープ きゅうりのピクルス 小夏	小夏	小夏は、白い甘皮の部分を残すようにして皮をむきます。実だけ食べると酸っぱいですが、甘皮部分と一緒に食べると、甘皮部分の甘味と果汁のほとよい酸味がバランスよく、やさしい風味になります。家で食べるときは、りんごの皮をむくように白い甘皮の部分を残して、外側の皮をむいて食べてください。さて問題です。小夏の花粉は、ある薬物を作るときに必要です。それは、次のうちどれでしょう。①レモン、②ゆず、③文旦、④みかん、⑤文旦。答えは、③の文旦です。文旦だけでは、実をつけることができないので、小夏の花から花粉をとり、文旦の花につけて、受精させます。そうすることで、おいしい文旦の実がなります。
23火	コッパン	ホットドッグの具(フランクフルト) ホットドッグの具(コールスローサラダ) ホットドッグ用ケチャップ マカロニのクリーム煮	手洗い	みなさんは、給食の前に手をきれいに洗っていますか。手は、いろんなものをさわるので、知らない菌に、目に見えないばい菌がたくさんついていて、今日の給食のホットドッグは、パンにフランクフルトとサラダを挟んで手で食べます。もし手が汚れていたら、ばい菌も一緒に口の中に入れてしまうことになります。石けんを使って丁寧に洗いましょう。洗った後は、石けんが残らないように水でしっかり洗い、きれいなハンカチで手をふきましょう。
24水	ごはん	チンジャオロース こんにゃくサラダ ミニトマト	ピーマン	土佐市の宇佐地区は、ピーマンの盛んな地域です。暖かい気候と水はけの良い砂地は、ピーマンの栽培に適しています。また、宇佐地区で栽培されているピーマンは、農薬をできるだけ使わない工夫がされています。それは、「天敵」と呼ばれる良い虫を使って、ピーマンを食べる悪い虫をやっつける「天敵栽培」という方法です。みなさんに安心して食べてもらいたいとの思いで作ってくれています。今日は、チンジャオロースに約68kg(約1360個分)のピーマンを使っています。
25木	ごはん	宇佐うめつけ揚げ ゆずあえ にらたま汁	高知の食べ物 いっぱい入っ ちゅう白	今日の給食は、どの料理にも高知の食材が使われています。波介地区の岩戸米、牛乳、宇佐のうめつけ揚げ、ゆず、にらです。宇佐うめつけ揚げは、宇佐のうめつけ揚げを使ったものです。高知県は、海や山、皮など自然豊かな環境に恵まれているため、新鮮な魚、野菜を食べることができます。今日の給食の宇佐うめつけ揚げは、宇佐もんじ屋さんから届けられたうめつけ揚げで作っています。うめつけ揚げにかたくり粉をつけて揚げ、甘いタレをかけています。
26金	ごはん	じゃがいもそばろ煮 もやしとピーマンのおひたし じゃこ	じゃがいも	じゃがいもは、でんぷんを多く含むエネルギーになる黄色い食べ物仲間ですが、でんぷんだけでなくビタミンCを多く含んでいます。じゃがいものビタミンCは、でんぷんがビタミンCを包み込んでいるため、調理をしてもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。そこで、問題です。今日の給食で使われているじゃがいもは、全部で何kgでしょうか。①約70kg ②約100kg ③約130kg 答えは、③の約130kg(約900個分)です。皮をむいたじゃがいもを調理員さんが一つ一つ手をとって、食べやすい大きさに切っています。今の時期に収穫されたじゃがいもは、「新じゃが」といい、皮が薄くてみずみずしく、ゆでるとツルリと皮がはがれます。ほくほくした食感も味わってください。
29月	ゆかりごはん(小)	ゆかりごはん 山菜肉うどん 吾妻とツナの和え物 ミニトマト	山菜	春の野山に自然に生えている植物の中には、食べられるものがあり、そのような植物を「山菜」と呼びます。コシアブラやタラの芽、イタドリなど様々な山菜がありますが、今日の山菜うどんには、わらび、たけのこを使っています。わらびは、芽と茎の部分を食べる山菜で、山の中でも、太陽の光があたる場所や草原に生えています。また、わらびの根っこには、でんぷんが多く含まれ、わらび餅のもととなるわらび粉が作られます。今日は、わらびなどの山菜を牛肉と一緒に甘辛く味付けしています。
30火	コッパン	ブロッコリー グリーンサラダ いちごジャム	ブロッコリー	ブロッコリーは、野菜の中でもビタミンCやβカロテンが多い、緑黄色野菜のひとつです。ビタミンCは、風邪に負けない強い体を作ってくれ、美肌効果のある栄養素です。給食では、野菜をスライサーという大きな機械で切っていますが、ブロッコリーは、その機械を使うことができません。そのため調理員さんが手作業で食べやすい大きさに切ってくれています。残さず食べて下さい。
31水	ごはん	さけの照り焼き いそべあえ みそ汁	おはし	「おはし」を正しく持つと、驚くとも上手に食べることができます。正しいおはしの持ち方を練習してみましょう。まず、正しいえんぴつの持ち方でおはしを1本持ちます。つぎに、もう1本のおはしを親指のつけ根から差し込み、親指と薬指でもちます。2本のおはしの先をそろえてから、下のおはしは動かさず、上のおはしだけ動かすようにしましょう。練習すると、上手に持てるようになります。毎日、練習して、おはしを上手に使って食べましょう。