

Table with columns: 日曜日, 献立名, たいないでのほたらき (Energy kcal, たんぱく質, しじつ, たんぱく質, むぎしつ, ビタミン・むぎしつ), エネルギー kcal. Rows include meals like ごはん, ぎゅうにゅう, チキンピカタ, etc.

Table with columns: 日曜日, 献立名, たいないでのほたらき (Energy kcal, たんぱく質, しじつ, たんぱく質, むぎしつ, ビタミン・むぎしつ), エネルギー kcal. Rows include meals like ごはん, ぎゅうにゅう, マーボー豆腐, etc.

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
☆ ※は業者から学校に配送されます。
☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載してありません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

給食だより
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、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りましょう。

5月5日は端午の節句
別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入ると厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、子どもの健やかな成長と幸せを願います。かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起をかついだものとされています。関西地方では「ちまき」、北海道・東北地方では「ベこもち」など、地方によって食べるものに違いがみられます。

ピーマン
5/17の青椒肉絲(チンジャオロースー)には、ピーマンを使用しています。ピーマンは、茨城県が生産量日本一を誇る野菜です。ピーマンは年間を通して流通していますが、初夏は多く出回ります。カロテンやビタミンC、Eなどの抗酸化作用のある栄養素がたくさん含まれています。

