

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月1日(金)

< きょうのこんだて >

わかめうどん

ぎゅうにゅう

ちくわのいそべあげ

(1～4年生1こ、5・6年生、中学生2こ)

こどものひゼリー

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 653/792

たんぱく質(g) 24.8/29.4

脂質(g) 19.7/22.4

食塩相当量(g) 2.6/3.1

カルシウム(mg) 304/317

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする

日本の伝統行事です。かぶとや五月人形、こいのぼりを飾ったり、邪気

を払うと言われる菖蒲を浮かべたお風呂に入ったりします。行事食で

は、ちまきや柏餅などを食べます。柏の葉は、新しい芽が出るまで、

前の葉が落ちないことから、「いつまでも家が絶えることなく続く」とい

う願いをこめて使われています。5月5日は「こどもの日」でもあります

が、こどもの日は男女関係なく、こどもの幸せを願い、母に感謝する日

として定められた国民の祝日で、端午の節句とは別の行事です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月7日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

アカウオのみそマヨネーズやき

キャベツのこんぶあえ

よしのじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 594/751

たんぱく質(g) 26.4/32.1

脂質(g) 16.7/19.2

食塩相当量(g) 2.2/2.8

カルシウム(mg) 268/287

きょう はなし よしのじる
今日のお話は「吉野汁」についてです。「吉野汁」は、くず粉こ とを溶いて
とろみをつけたすまし汁じるです。くず粉こは「くず」という植物しょくぶつの根ねから作ら
れます。奈良県ならけんの吉野地方よしのちほうのものが有名なことから、くず粉こを使った料理りょうり
には「吉野」という名前なまえが付けられることが多くあります。今はくず粉こが
きちょうひん
貴重品かたくりとなったため、片栗粉こを使って代用だいようすることが多くなりました。
きゅうしょく
給食こでもくず粉かたくりではなく片栗粉こを使っています。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月8日(金)

< きょうのこんだて >

しおラーメン

ぎゅうにゅう

はるまき

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 631/812

たんぱく質(g) 23.3/29.5

脂質(g) 21.4/25.7

食塩相当量(g) 2.9/3.8

カルシウム(mg) 258/275

きょう はなし はるま きょう はなし はるま ちゅうごく う りょうり
今日のお話は「春巻き」についてです。春巻きは中国で生まれた料理
はる はる やさい ぐ ま はるま なまえ げんざい
で、春にとれる野菜を具にして巻いたことからこの名前がつけました。現在
にく やさい ぐ こむぎこ つく かわ つつ あぶら あ おお
は、肉や野菜などの具を小麦粉で作った皮で包み、油で揚げることが多い
りょうり
料理です。ベトナムの「チャーゾー」、マレーシアやタイの「ポッピア」、
フィリピンやインドネシアの「ルンピア」など、似た料理は世界各地にあ
ります。

* ラーメンに入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月11日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

とりにくのてりやき

わかめサラダ

たまねぎとじゃがいものみそしる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 605/768

たんぱく質(g) 25.2/30.9

脂質(g) 16.7/19.5

食塩相当量(g) 2.1/2.6

カルシウム(mg) 264/282

きょう はなし みなみ
今日のお話は「じゃがいも」についてです。じゃがいもはもともと、南
アメリカにある3千メートルを超える高さのアンデス山脈で生まれた
しょくぶつ にほん えどじだい ながさき じん も こ はじ
植物です。日本へは江戸時代に、長崎にオランダ人が持ち込んだのが始ま
りといわれています。 げんざい にほん いちばん つく
現在、日本で一番じゃがいもが作られているのは、
ほっかいどう しゅうかくりょう こくない やく わり し さむ さんみやく
北海道で、収穫量は、国内の約8割を占めています。寒いアンデス山脈
と北海道は気候が似ており、さむ つよ そだ つく
と北海道は気候が似ており、寒さに強く育てやすいため、たくさん作られ
るようになりました。きょう みそしる はい
今日は、味噌汁にじゃがいもが入っています。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月12日(火)

< きょうのこんだて >

あげパン

ぎゅうにゅう

とりにくのトマトソースに

いんげんのソテー

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 626/876

たんぱく質(g) 21.8/29.9

脂質(g) 26.0/35.8

食塩相当量(g) 2.9/4.1

カルシウム(mg) 268/297

きょう はなし あ つく
今日のお話は「揚げパン」についてです。揚げパンが作られるように
なつたのは、いま ねん まえ どうきょう や きゅうしょく
であったり、今から70年ほど前になります。東京のパン屋さんが、給食
であまって少し固くなつたパンをおいしく食べる方法はないかと考えた
のが始まりでした。あぶら あ さとう
油で揚げたパンに砂糖をまぶしたものがとてもおいし
く、がっこうきゅうしょく どうじょう きょう さとう
学校給食のメニューにも登場するようになりました。今日は砂糖を
まぶしたあげパンです。

* トマトソース煮に入っている玉ねぎは、なかいまちさん

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月13日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにくのあまからいため

マロニースープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 633/819

たんぱく質(g) 24.1/30.2

脂質(g) 19.0/23.0

食塩相当量(g) 2.2/2.8

カルシウム(mg) 274/298

きょう はなし 今日のお話は「ぶたにく豚肉」についてです。ぶたにく豚肉はビタミンB1がほうふ豊富で、ぎゅうにく牛肉の約10倍もばい含まれています。ビタミンB1は、しょくじ食事からとったとうしつ糖質をエネルギーにか変えるはたらきがあることから、「ひろうかいふく疲労回復ビタミン」ともよ呼ばれています。そのため、つか疲れやすいときやなつ夏バテよぼう予防、うんどう運動をしている人にもおすすすめです。今日はぶたにく豚肉を、たま玉ねぎ、にんじんにんじん、キャベツキャベツ、ピーマンピーマンといっしょ一緒にあまから甘辛くいた炒めました。

ぶたにく豚肉のあまから甘辛炒めに入っているたま玉ねぎは、なかいまちさん中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月14日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん きゅうにゅう

やわらかハンバーグ

(おろしソース)

だいずのいそに

かきたまじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 635/843

たんぱく質(g) 24.2/31.7

脂質(g) 18.9/24.4

食塩相当量(g) 2.5/3.3

カルシウム(mg) 357/414

きょう はなし
今日のお話は「ひじき」についてです。ひじきはわかめやこんぶと同じ

かいそう なかま うみ なか そだ くろいろ しょくひん なま とき
海藻の仲間で、海の中で育ちます。ひじきは黒色の食品ですが、生の時は

おうどいろ かんそう くる ほね は つく
黄土色で、乾燥させると黒くなります。ひじきには骨や歯を作るカルシウ

そうじ しょくもつ てつぶん わたし からだ たいせつ
ム、おなかの掃除してくれる食物せんいや鉄分など、私たちの体に大切

えいようそ ふく きょう だいず あ いそに つく
な栄養素がたくさん含まれています。今日は大豆と合わせた磯煮を作りま

にほん でんとうしょく だいず あじ た
した。日本の伝統食のひじきと大豆を味わいながら食べてください。

じる はい たま なかいまちさん
*かきたま汁に入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月15日(金)

< きょうのこんだて >

ソース焼きそば

ぎゅうにゅう

ギョウザ (小学校2こ)

だいこんサラダ

< 栄養量 (小学校) >

エネルギー(Kcal) 708

たんぱく質(g) 26.2

脂質(g) 25.7

食塩相当量(g) 2.9

カルシウム(mg) 332

きょう はなし
今日のお話は「ソース焼きそば」についてです。焼きそばは、ちゅうごく
めんりょうり
麺料理をもとに、にっぽん どくじ はってん りょうり
日本で独自に発展した料理です。ちゅうか ぶたにく
中華めんと豚肉やキャ
べツ、にんじんなどの野菜をいっしょ いた
一緒に炒め、ソースで味付けして作ります。
あじつ
焼きそばは、インスタント食品の登場などにより、ひろ た
広く食べられるよう
になりました。げんざい ちいき
現在では、地域ごとにさまざまな焼きそばがあり、おほ
多くの
ひと した
人に親しまれている料理です。りょうり

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月18日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

じぶに

やさいのごまあえ

ぶどうゼリー

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 625/791

たんぱく質(g) 21.5/27.1

脂質(g) 13.7/16.1

食塩相当量(g) 2.1/2.7

カルシウム(mg) 289/314

まいつき にち しょくいく ひ こんねんど しょくいく ひ ぜんこく きょうどりょうり じっし
毎月、19日は食育の日です。今年度も食育の日に全国の郷土料理を実施
します。今日は石川県の郷土料理「治部煮」です。治部煮は、江戸時代か
ら食べられていたとされる料理です。名前の由来には諸説あり、岡部治部
う えもん ちょうせん つた せつ に おん
右衛門が朝鮮から伝えたという説や、「じぶじぶ」と煮る音からついたと
いう説などがあります。もともとは鴨肉が使われていましたが、現在では
とりにく おお つか こむぎこ にく つつ つく
鶏肉が多く使われます。小麦粉をまぶした肉や、すだれに包んで作ったす
だれ麩、季節の野菜などを煮た料理で、とろみがあるのが特徴です。今日
は、すだれ麩の代わりに板麩を使っています。給食用にアレンジした郷土
りょうり あじ た
料理を味わって食べてくださいね。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月19日(火)

< きょうのこんだて >

ミルクパン

きゅうにゅう

ぶたにくのコロッケ

コールスローサラダ

クリームスープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 630/814

たんぱく質(g) 18.7/23.3

脂質(g) 24.5/29.8

食塩相当量(g) 2.3/3.0

カルシウム(mg) 386/452

きょう はなし
今日のお話は「コールスローサラダ」についてです。コールスローサラダは、
キャベツをこま さい 切ったサラダです。キャベツはみじん切りや千切りにします。
また、キャベツのほかににんじんやパイナップル、りんごなどのくだもの がい
があります。オランダ語で「コール」はキャベツ、「スロー」はサラダの意味です。
キャベツのせんぎ ぶんぐらいつめ みず
千切りを30分位冷たい水にさらしておくとしやきしや
きとおしく食べられます。きゅうしょく つか やさい すべ ひ とお
給食ではサラダに使う野菜は全て火を通していま
す。ひ とお あと つめ みず
火を通した後、すぐに冷たい水にとることで、しやきしやきした食感が残る
ようにちょうり
調理しています。 *スープに入っているたま なかいまちさん
玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月20日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

マーボーあつあげ

ちゅうかサラダ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 633/809

たんぱく質(g) 24.8/31.0

脂質(g) 20.1/24.8

食塩相当量(g) 1.6/2.1

カルシウム(mg) 413/472

きょう はなし 今日のお話は「マーボー厚揚げ」についてです。きょう きゅうしょく 今日の給食では、
マーボー豆腐をアレンジして、豆腐の代わりに厚揚げを使いました。厚揚げには、からだ つく 体を作るはたらきがあるたんぱく質や、ほね は けんこう 骨や歯の健康をサポートするカルシウム、からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるはたらきがあるてつぶん ほうふ など豊富に含まれています。

きょう ちょうない しょう ちゅうがくせい 今日、町内の小・中学生500人分のマーボー厚揚げをつくるのに、あつあ まい やく 厚揚げを160枚(約40kg)使いました。

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月21日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

しろみざかなのしょうがふうみやき

ほうれんそうのおかかあえ

とんじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 594/757

たんぱく質(g) 29.6/36.4

脂質(g) 14.6/16.9

食塩相当量(g) 2.7/3.4

カルシウム(mg) 294/318

きょう はなし しょうが しょうが せかいじゅう た
今日のお話は「生姜」についてです。生姜は、世界中で食べられている

こうしんやさい おお ちか くき ぶぶん おも しょくよう どくとく から
香辛野菜で、大きく地下にのびた茎の部分を主に食用とします。独特の辛

かお せいぶん
みと香りは、ジンゲロールやショウガオールという成分よるものです。シ

かねつ かんそう へんか
ョウガオールは、ジンゲロールが加熱や乾燥されることによって変化した

せいぶん しょくざい なまぐさ け しょうしゅうさよう こうきん さっきんさよう
成分で、食材の生臭みを消す消臭作用や抗菌・殺菌作用があります。ま

せいぶん けっこう そくしん からだ あたた たいしゃ たか
た、これらのショウガ成分には、血行を促進し、身体を温め代謝を高める

さよう
作用などがあります。

きゅうしょく なかい給食メール~

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月22日(金)

< きょうのこんだて >

ソフトめん・カレーソース

ぎゅうにゅう

フレンチサラダ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 613/809

たんぱく質(g) 25.1/33.3

脂質(g) 18.6/23.8

食塩相当量(g) 2.4/3.2

カルシウム(mg) 275/303

きょう はなし 今日のお話は「ソフトめん」についてです。1960年代当時、学校給食

しゅしょく ほか しゅるい ふ かんが の主食がパンしかなかったため、他の種類を増やそうと考えたところ、

めんるい どうじょう せいしきめい 麺類のソフトめんが登場しました。ソフトめんの正式名は、「ソフトスパ

ゲッティ式めん」と言います。うどんやそうめんに比べると伸びにくく、

しょうか とくちょう ふくろ あ まえ 消化のよいところが特徴です。袋を開ける前にソフトめんを2つぐらい

わ い た に分けてカレーソースに入れると、ソースがからみ食べやすくなります。

きょう どうじょう 今日はカレーソースですが、ソフトめんが登場したころはミートソースが

ていばん 定番でした。

*カレーソースに入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月25日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

なまあげのちゅうかに

あさづけふうサラダ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 639/797

たんぱく質(g) 24.9/28.6

脂質(g) 20.7/25.7

食塩相当量(g) 1.2/1.3

カルシウム(mg) 395/504

きょう はなし なまあ
今日のお話は「生揚げ」についてです。なまあ あつあ よ とう
生揚げは厚揚げとも呼ばれ、豆
ふ あつ き あぶら ひょうめん あ ひょうめん
腐を厚めに切って、油で表面だけ揚げたものです。表面だけこんがり
いろ なかしろ とうふ なまあ からだ つく
した色になり、中は白い豆腐のままです。生揚げには、じょうぶな体を作
るために必要なたんぱく質がたくさん含まれています。きょう なまあ
ひつよう しつ ふく
今日、生揚げを、
ぶたにく たま いっしょ に ちゅうかふう
豚肉と玉ねぎ、にんじんなどと一緒に煮て、オイスターソースで中華風に
あじつ なまあ りょうり とき なまあ ねつとう あぶらぬ
味付けをしました。生揚げを料理する時は、生揚げに熱湯をかけて油抜
きをすると、ちょうみりょう こ しあ
調味料がよくしみ込んでおいしく仕上がります。

なまあ ちゅうかに はい たま なかいまちさん
*生揚げの中華煮に入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月26日(火)

< きょうのこんだて >

くろパン

ぎゅうにゅう

とりにくのマーマレードやき

ブロッコリーのサラダ

せんぎりやさいのコンソメスープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 635/800

たんぱく質(g) 28.5/35.7

脂質(g) 22.7/27.6

食塩相当量(g) 2.5/3.2

カルシウム(mg) 323/374

きょう はなし にく や
今日のお話は「とり肉のマーマレード焼き」についてです。とり肉のマーマレード焼きは、とり肉をタレに漬けて焼く料理です。タレはにんにくを効かせたしょうゆベースにマーマレードを砂糖の代わりに入れます。マーマレードを入れることで柑橘系のさわやかな香りと甘み、皮のわずかな苦みがつきます。また、マーマレードには、肉の臭みを抑える効果や肉をふっくらとやわらかく仕上げる成分が含まれています。

* スープに入っている玉ねぎは、中井町産です。

きゅうしょく なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

5月27日(水)

< きょうのこんだて >

そばろごはん

ぎゅうにゅう

けんちんじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 645/836

たんぱく質(g) 25.0/31.9

脂質(g) 20.5/25.3

食塩相当量(g) 2.3/3.0

カルシウム(mg) 328/372

きょう はなし じる わたし
今日のお話は「けんちん汁」についてです。けんちん汁は、私たちが
す かながわけん きょうどりょうり かまくらし けんちょうじはっしょう しょうじんりょうり
住む神奈川県の郷土料理で、鎌倉市にある建長寺発祥の精進料理です。
ぼう つく するもの はじ さいしょ じる よ
お坊さんが作った汁物が始まりで、最初は「けんちょう汁」と呼んでいま
したが、いつしか「けんちん汁」になったようです。あぶら ざいりょう いた
油で材料を炒めて
から、だし汁で煮込んで作る汁物で、さといも
里芋やだいこん、にんじん、ごぼう、
とうふ
豆腐、こんにやくなど多くの食材を使っています。きょう さといも か
今日は里芋の代わりに
じゃが芋を使っています。いも つか

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月28日(木)

< きょうのこんだて >

ハヤシライス

ぎゅうにゅう

りっちゃんサラダ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 629/814

たんぱく質(g) 21.1/27.0

脂質(g) 17.0/20.8

食塩相当量(g) 2.3/3.0

カルシウム(mg) 255/279

きょう はなし
今日のお話は「マッシュルーム」についてです。マッシュルームは英語
えいご
では「食用きのこ」という意味の言葉です。日本での名前は「ツクリタケ」
い み ことば にほん なまえ
と言います。マッシュルームにはほとんど香りはありませんが、味がよい
い かお あじ
ことから洋風の料理にはよく使われます。日本では他のきのこに比べると
ようふう りょうり つか にほん ほかにくら
食べる回数や使用する量は少ないですが、世界ではマッシュルームが
た かいすう しょう りょう すく せかい
最も多く食べられています。今日はハヤシライスの中にマッシュルームが
もっと おお た きょう なか
入っています。苦手な人も、まずは一口食べてみてくださいね。
はい にがて ひと ひとくち た

*ハヤシライスに入っている玉ねぎは、中井町産です。
はい たま なかいまちさん

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



5月29日(金)

< きょうのこんだて >

ごもくうどん

ぎゅうにゅう

アジフライ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 653/787

たんぱく質(g) 27.2/32.2

脂質(g) 19.9/22.0

食塩相当量(g) 2.4/2.9

カルシウム(mg) 271/287

きょう はなし 今日のお話は、「アジ」についてです。アジはせかいじゅう た 世界中で食べられている

さかな いちねんじゅうみずあ はる なつ はじ 魚で一年中水揚げされますが、春から夏の初めにかけていちばんおお と 一番多く獲れます。

なまえ あぶら うまみ おお あじ ます。アジの名前は、脂がのっけていて旨味が多く、味がよいことからつけら

い い かわ うす み ねつ とお かた れたと言われています。アジは皮が薄く、身は熱を通して硬くなりにく

さかな お の せん み 魚です。また、アジにはえらから尾びれにかけて、伸びる線のように見

ぶぶん そ かた える部分に沿って硬くとがったウロコがあります。これは「ゼイゴ」よば

れ、アジにだけあるおお とくちょう 大きな特徴です。