

5月きゅうしょくよていこんだてひょう 2021

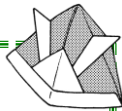
さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	にんじん・はねぎ	
	かしわもち	さとう・じょうしんこ	あずき		
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		698
	カレーうどん (うどん)	こむぎこ			
	(く)	じゃがいも	ぶたにく・かまぼこ・こなチーズ だっしふんにゅう	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	しらすいりシューマイ	あぶら・さとう・こむぎこ	たらすりみ・しらす	たまねぎ・ふるね	
おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいげんまめ・きなこ			
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	がんものにつけ	あぶら・さとう	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	ぶたじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ (マッシュルームソース)	あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・ふるね・にんにく マッシュルーム・トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		コーン	
やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ		
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ひじきのマリネ	あぶら・さとう	ひじき・ハム	にんじん・キャベツ・コーン	
わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ	たまねぎ・にんじん・たけのこ		
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・うずらのたまご	にんじん・しいたけ・たまねぎ はくさい・たけのこ	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら ごま	ハム	きゅうり・にんじん	
くだもの			あまなつみかん		
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・あぶら でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし			はくさい・ほうれんそう	
	みそしる		わかめ・みそ	えのき・はねぎ・たまねぎ	

☆お知らせ☆
24日(月) ふるさと給食の日です。地場産物を多く取り入れています。

☆17日からの献立は裏面をご覧ください。

5月5日は端午の節句です。
もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭り結びついたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食ったり、菖蒲湯に入ったりします。



朝ごはんの役割 『3つの目覚ましスイッチ』

①体の目覚ましスイッチ
朝ごはんを食べると体温が上がります。体の調整機能も高まり、やる気ができます。

②おなかの目覚ましスイッチ
朝ごはんを食べることで、消化器官が刺激を受けて、排便が促されます。朝うんちがでると、お腹もすっきりします。

③脳の目覚ましスイッチ
脳に糖分が補給され、脳が活性化されます。そのため、学習に集中することができます。



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	みそしる	さといも	とうふ・わかめ・みそ	だいこん	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569
	マメマメピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ベーコン	えだまめ・にんじん・たまねぎ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		きゅうり・にんじん	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・たまご	たまねぎ・たけのこ・えのき・はねぎ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	こざかな		
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	しいたけ・コーン・はねぎ・えのき	
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	こまつなのいためもの	あぶら		こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	こくとういりパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	だっしふんにゅう		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも あぶら	だいたい・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレ	
	グレイズサラダ	げんまい・ごま・あぶら・さとう	ハム・ちりめんじゃこ	コーン・キャベツ・きゅうり	
	くだもの			きよみオレンジ	
24 (月) ふるさと給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう でんぷん	ぶたにく	ふるね・たまねぎ・にんじん さやいんげん	
	からしあえ			ほうれんそう・はくさい	
	みそしる		わかめ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ・しめじ	
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		682
	こうやどうふとやさいの キーマカレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら	こうやどうふ・ぶたにく・だいたい	たまねぎ・ふるね・にんにく にんじん・ピーマン	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう		
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		685
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	きんぴら	あぶら・さとう	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん・ごま	とうふ・ベーコン	チンゲンサイ・たけのこ	
	くだもの			あまなつみかん	
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりにく	ふるね	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	ほうれんそう・キャベツ	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
28 (金) 運動会 応援 献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あしたかつ (ごまソース)	パンこ・あぶら・でんぷん・さとう ごま・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・ねぶかねぎ	
	むしキャベツ			キャベツ	
	こうはくおうえんスープ		とうふ・あらははんぺん	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		

運動会応援献立を食べて頑張りましょう！

「あしたカツ」は三島のとなり町、長泉町の特産のあしたか牛と白ネギを使った「メンチカツ」です。スープは紅組と白組を応援する気持ちを込めて紅白あらははんぺんを入れました。



今月の給食は17回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。