

令和元年 5月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	650 kcal	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

毎日食べよう 朝食

朝起きた時点では、からだはなかなか目覚めません。そこで、朝食を食べることによって体温が上昇し、血流がよくなります。また、眠っている間に脳の活力になる糖を使いきっているため、朝食を食べて脳を目覚めさせる必要があります。朝食を抜いてしまうと、ほかの2食でたくさん食べてしまうため太りやすくなったり、からだに必要な栄養素がとれなくなってしまいます。

どうすれば食べられるかな？ 原因を探ってみよう！

 食べる時間がない	 食欲がない	 食事が用意されていない	 太りたくない
 あと15分早く起きよう。	 前日に夜食を食べすぎたりしていませんか？	 簡単な朝食を自分で用意してみよう。	 2食にするのは逆効果。ほかの2食で食べすぎてしまうよ。

生活リズムを整えるために

食事のリズムをつくるためには…

 食欲を増進させること (空腹体験や運動が大切)	 規則正しい食生活をする	 よくかむこと
 毎日、変化に富んだ食事であること	 家族と一緒に楽しく食べ、孤食をさけること	が大切だといわれています。

こ ん だ て	手洗いは 衛生の基本！ 石けんでよく洗いましょう 料理をするとき 掃除のあと ベットをさわったあと 外から帰ったら	7(火) スパゲティミートソース コンソメスープ ポテトサラダ ネーブル 牛乳	8(水) 麦ご飯 ゴーヤーチャンプル グルクンの甘酢揚げ 魚そうめんスープ ネーブル 牛乳	9(木) 麦ご飯 チンジャオロース パリパリ春巻き かきたま汁 フルーツムース 牛乳	10(金) ひじきごはん イナムドウチ さばゴマ味噌煮 ほうれん草のあえもの ネーブル 牛乳
		牛乳、レバー、ぶたにく、ウイナ、チリメン ロールム	牛乳、ポークソーセージ、とうふ、たまご こいくちしょうゆ、けずりぶし	牛乳、ぎゅうにく、こいくちしょうゆ とうふ、たまご、花かつお、脱脂粉乳	牛乳、ブタ、ひじき、あぶらあげ、かまぼこ こいくちしょうゆ、ぶたにく、花かつお
あ か き		スパゲティ、ミートソース、缶詰 かつお、じゃがいも、マネズ	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 かつお、三温糖、でんぶ、こむぎこ	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 かつお、三温糖、調合油、ショートニング	コメ、キャブ、無圧ペン麦、かつお、ごま グラニュー糖、こむぎこ、ごま油
み ど り		にんじん、たまねぎ、トマト、ケチャップ トマトペースト、水、こまつな、きゅうり	にんじん、たまねぎ、にんじん、ショウガ しょうゆ、ホウレンソウ、ネーブル	たけのこ、ピーマン、しめじ、ショウガ、キャブ にんにく、たまねぎ、にんじん、水、コーン	にんじん、ねぎ、こんにやく、だいこん しょうゆ、水、ほうれんそう、ネーブル
小 学 校		E 668 P 26.2 F 25.5	E 639 P 29.9 F 21.5	E 722 P 26.0 F 27.5	E 667 P 33.8 F 27.1
中 学 校		E 830 P 31.7 F 30.9	E 789 P 36.7 F 25.7	E 897 P 31.4 F 33.4	E 823 P 41.9 F 32.8
こ ん だ て	13(月) ビビンバ 中華スープ ショーロンポー ネーブル 牛乳	14(火) 麦ご飯 さばのバジルソースやき ミネストローネ イタリアンサラダ ネーブル 牛乳	15(水) 揚げパン チャウダー ゴーヤサラダ ヨーグルト 牛乳	16(木) 親子丼 野菜スープ 菜の花サラダ ネーブル 牛乳	17(金) 紅芋ごはん パイパイイリチ チキン南蛮 アーサ汁 ネーブル 牛乳
あ か き	牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ、みそ たまご、卵黄(乾燥卵黄)、ブタ、とうふ	牛乳、さば、とりにく、チーズ、わかめ ゆかり、のり、てんぐさ、チリメン、ペー コン	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりにく アサリ、スキムミルク、チリメン	牛乳、とりにく、たまご、花かつお こいくちしょうゆ	牛乳、かまぼこ、ブタ、こいくちしょうゆ とりにく、たまご、アーサ、とうふ
み ど り	にんにく、ショウガ、水、もやし、にんじん ホウレンソウ、キャブ、こまつな、コーン	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 ジェノバペースト、じゃがいも	こむぎこ、グラニュー糖、かつお、かつお ショートニング、じゃがいも、ごま、パ ター	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ショウガ、水 とうがん、かぼちゃ、こまつな、きくらげ	パイパイ、にんじん、コーン、水、ねぎ ネーブル
小 学 校	E 652 P 28.2 F 20.8	E 586 P 25.8 F 18.9	E 680 P 30.5 F 24.8	E 607 P 28.6 F 18.2	E 650 P 35.4 F 19.2
中 学 校	E 805 P 34.5 F 24.7	E 722 P 31.4 F 22.3	E 844 P 37.4 F 30.3	E 748 P 35.0 F 21.5	E 804 P 44.3 F 22.9
こ ん だ て	20(月) カレーライス 豆腐ハンバーグ フルーツヨーグルト 牛乳	21(火) 宮古そば ハンダマのサラダ 野菜コロッケ ぶどうゼリー 牛乳	22(水) オムライス パイパイサラダ ポタージュ ネーブル 牛乳	23(木) きびご飯 肉じゃが さんまの照り焼き ぜんざい 牛乳	24(金) チャーハン とうがんの甘酢づけ ホキフライ 春雨スープ ネーブル 牛乳
あ か き	牛乳、とりにく、蒸し大豆、とうふ、卵白 あおき、繊維状大豆たんぱく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお こいくちしょうゆ、ロールム、とうふ	牛乳、とりにく、蒸し大豆、ロールム オムライス用シート、ぶたにく	牛乳、ぎゅうにく、こいくちしょうゆ さんま、あずき	牛乳、ぶたにく、たまご、こんぶ けずりぶし、ホキフライ、とりにく
み ど り	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、水 トマトケチャップ、れんこん、しょうゆ、もも	水、ショウガ、ねぎ、こまつな、ハ、きゅうり ぶどう	ピーマン、にんじん、たまねぎ、きくらげ にんにく、トマトケチャップ、パイン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ショウガ、水 とうがん、きゅうり、きくらげ、キャブ、水	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 かつお、三温糖、はるさめ(乾)、ごま油
小 学 校	E 718 P 29.2 F 22.0	E 655 P 31.9 F 23.4	E 634 P 27.3 F 20.7	E 683 P 24.2 F 20.8	E 640 P 26.4 F 22.3
中 学 校	E 895 P 35.7 F 26.2	E 810 P 39.5 F 28.3	E 783 P 33.3 F 24.5	E 845 P 29.3 F 24.8	E 790 P 32.4 F 26.9
こ ん だ て	27(月) 麦ご飯 なすの味噌に 白花豆コロッケ イナムドウチ ネーブル 牛乳	28(火) ゆかりごはん ゆしとうふ 切干大根炒め グルクンの甘酢揚げ ネーブル 牛乳	29(水) ドライカレー 和風ポテトサラダ クリームスープ ネーブル 牛乳	30(木) 麦ご飯 さばのてりやき なまりぶしサラダ へちまの味噌汁 冷凍ムース 牛乳	31(金) きびご飯 冬瓜の煮物 なつとうみそ もずくあえ バナナ 牛乳
あ か き	牛乳、ぶたにく、みそ、いんげんまめ 脱脂粉乳、かまぼこ、花かつお	牛乳、とうふ、アーサ、花かつお、ブタ あぶらあげ、こんぶ、こいくちしょうゆ	牛乳、ぶたにく、レバー、蒸し大豆、ロールム こいくちしょうゆ、おから、けずりぶし	牛乳、さば、こいくちしょうゆ、ナリ、みそ とりにく、とうふ、わかめ、たまご	牛乳、鶏肉もも、皮つき(若鶏)、みそ こんぶ、あつあげ、こいくちしょうゆ
み ど り	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、水 トマトケチャップ、れんこん、しょうゆ、もも	コメ、キャブ、無圧ペン麦、三温糖、かつお でんぶ、こむぎこ	コメ、キャブ、無圧ペン麦、こむぎこ、ごま デミグラスソース、かつお、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほしぶどう にんにく、ショウガ、トマトケチャップ、水	コメ、キャブ、無圧ペン麦、三温糖、はるさめ(乾)、ごま油
小 学 校	E 693 P 27.3 F 19.8	E 662 P 32.6 F 22.6	E 783 P 26.2 F 26.3	E 682 P 33.6 F 24.3	E 586 P 22.0 F 14.8
中 学 校	E 857 P 33.5 F 23.4	E 816 P 40.1 F 27.0	E 978 P 32.0 F 32.1	E 842 P 41.3 F 29.3	E 717 P 26.6 F 16.8

給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)