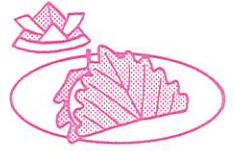


学校給食だより

八雲町学校給食センター

5月5日は「端午の節句」

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気を払います。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活性化します。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べる大切さを、改めて見直してみたいと思います。



- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。
①～④をそろえましょう！

何を食べれば いいのかな？

③副菜

野菜、果物など



②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など



①主食

ごはん、パン、めん類など



④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など



5月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄		赤		緑	
			働く力となる		血や肉になる		体の調子を整える	
7 (木)	減量ワカメごはん	牛乳	あんかけうどん・ブロッコリーのおかか和え レモンソーダゼリー		米・うどん	ワカメ・油揚げ・花竹輪 花かつお・寒天・牛乳		人参・長ねぎ・筍・ブロッコリー レモン
8 (金)	米	飯	なめこのみそ汁・鮭の塩焼き・ひじきの煮物		米	豆腐・鮭・ひじき・油揚げ 牛乳		なめこ・長ねぎ・人参
11 (月)	米	飯	牛乳	春雨スープ・春巻き・中華サラダ (はいがふりかけ)	米・春雨 春巻きの皮・ごま	鶏肉・ツト・牛乳		長ねぎ・筍・人参・白菜・木耳 生姜・コーン・キャベツ・キュウリ
12 (火)	切り込みパン	〃	コーンポタージュ・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ		パン	クリームチーズ・粉乳・鶏肉 豚肉・牛乳		コーン・玉ねぎ・パセリ キャベツ
13 (水)	米	飯	五目スープ・トリチリ炒め・りんごシロップ煮		米・麩	ワカメ・ツト・豚肉・鶏肉 牛乳		メンマ・長ねぎ・白菜・人参・コーン ブロッコリー・赤ピーマン・りんご
14 (木)	減量ごはん	〃	とんこつラーメン・大豆としらすのサラダ (味付けのり)		米・めん	豚肉・ツト・小女子・のり 牛乳		もやし・メンマ・白菜・にら・人参 長ねぎ・大根・キュウリ・枝豆
15 (金)	米	飯	大根のみそ汁・いわしのみそ煮 小松菜の香味和え		米	油揚げ・いわし・鶏肉・牛乳		大根・人参・小松菜・長ねぎ 生姜
18 (月)	米	飯	牛乳	ワカメのみそ汁・豚肉のキムチ炒め・パイ	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・豚肉・牛乳		長ねぎ・しめじ茸・ピーマン 黄ピーマン・筍・ニンニク・パイ
19 (火)	黒糖パン	〃	白菜のスープ・アンサンブルエッグ マカロニサラダ		パン・マカロニ マヨネーズ	ツト・卵・チーズ・ハム・牛乳		白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参 キャベツ・キュウリ・みかん
20 (水)	米	飯	もやしの中華スープ・コーンシュマイ (小2個・中3個)大根のマーボー炒め(ミニ正油)		米 シュマイの皮	ツト・豚肉・すり身・牛乳		もやし・長ねぎ・人参・筍 木耳・大根
21 (木)	減量菜めしごはん	〃	かしわうどん・小松菜のごま和え すだちゼリー		米・うどん ゴマ	鶏肉・焼き竹輪・寒天・牛乳		大根葉・玉ねぎ・人参・しめじ茸 小松菜・すだち
22 (金)	米	飯	もやしのみそ汁・ほうれん草入り厚焼き卵 大豆の磯煮		米 こんにゃく	卵・油揚げ・大豆・ひじき 牛乳		もやし・にんじん・グリーンピース ほうれん草
25 (月)	米	飯	牛乳	ふのりのみそ汁・メンチカツ・ポイルキャベツ (ミニソース)	米	ふのり・豆腐・油揚げ・豚肉 牛乳		長ねぎ・キャベツ
26 (火)	コッペパン	〃	ワカメスープ・和風スパゲティ・ミニトマト (各2個)(クリームジャム)		パン・ジャム	ワカメ・高野豆腐・ツト・鶏肉 粉乳・牛乳		えのき茸・長ねぎ・筍・人参 赤ピーマン・ピーマン・ミニトマト
27 (水)	米	飯	チキンカレー・フルーツゼリー和え(チーズ)		米・じゃが芋	鶏肉・寒天・粉乳・チーズ 牛乳		玉ねぎ・人参・パセリ・パイ 黄桃・りんご
28 (木)	減量ごはん	〃	塩ラーメン・ブロッコリーとチキンのサラダ 青りんごゼリー		米・めん・麩	豚肉・鶏肉・ツト・寒天・牛乳		もやし・メンマ・人参・長ねぎ ニンニク・ブロッコリー・青りんご
29 (金)	米	飯	かきたまみそ汁・いわしの生姜煮 きのごサラダ		米	卵・いわし・ツト・ハム・牛乳		木耳・人参・ツト・長ねぎ・しめじ茸 えのき茸・キュウリ・キャベツ

こんだてせつめい

- 12日 切り込みパンに、ハンバーグソースかけとポイルキャベツをはさんで食べてね。
- 27日 カレーの盛り付け方が変わります。うどんカップにご飯を盛り付けて、その上にカレーをかけて食べてね。

5月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	612	23.5
中学校	800	30.5

予定回数 17回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承ください。