

学校給食だより

八雲町学校給食センター

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

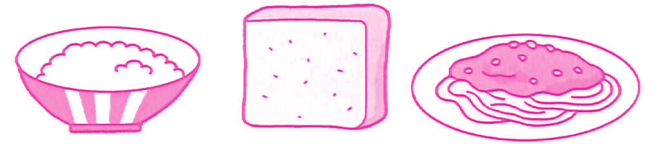


朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

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
2 (月)	菜めし	牛乳	豆腐のスープ・揚げギョウザ(小2個・中3個) ゴマじゃこサラダ	米・ごま ギョウザの皮	豆腐・ツト・豚肉・小女子 牛乳	大根葉・筍・えのき茸・長ねぎ 人参・生姜・キャベツ・ブロッコリー
6 (金)	米飯	〃	大根のみそ汁・いわしの煮つけ(各2尾) 野菜のそぼろ煮	米・じゃが芋	油揚げ・いわし・豚肉・さつま揚げ 牛乳	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース
9 (月)	米飯	牛乳	ふのりのみそ汁・豚肉のキムチ炒め・パイン	米	ふのり・油揚げ・豆腐・豚肉 牛乳	長ねぎ・しめじ茸・パプリカ ピーマン・筍・にんにく・パイン
10 (火)	スライスパン	〃	コンソメスープ・ピザオムレツ ツナポテサラダ	パン・じゃが芋 マヨネーズ	糸かま・鶏卵・かまぼこ・チーズ 大豆・ツナ・牛乳	人参・玉ねぎ・パセリ・ピーマン コーン・ブロッコリー
11 (水)	米飯	〃	さつま芋と小松菜のみそ汁・味付け肉団子 (各2個) 磯香和え	米・さつま芋	油揚げ・豚肉・鶏肉・大豆 小女子・のり・花竹輪・牛乳	小松菜・人参・白菜
12 (木)	減量ごはん	〃	ワカメスープ・焼きそば・カレーコロッケ	米・めん じゃが芋	ワカメ・糸かま・高野豆腐 鶏肉・豚肉・大豆・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン
13 (金)	米飯	〃	どさんこ汁・ハンバーグおろしソース まめ豆サラダ	米・じゃが芋・バター マヨネーズ	豚肉・豆腐・鶏肉・大豆・牛乳	コーン・長ねぎ・人参・大根 キャベツ
16 (月)	米飯	牛乳	もずくと豆腐のスープ・タコミート・黄桃	米	豆腐・糸かま・もずく・チーズ 豚肉・大豆・牛乳	筍・長ねぎ・生姜・玉ねぎ・人参 トマト・レモン・黄桃
17 (火)	コッペパン	〃	ブラウンシチュー・チキンナゲット(小2個・中3個) フルーツゼリー和え	パン・じゃが芋 マーガリン	豚肉・鶏肉・粉乳・大豆・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム リンゴ・パイン・桃
18 (水)	米飯	〃	豚じゃが汁・さんまおかか煮・大豆の磯煮	米・じゃが芋 こんにゃく	豚肉・豆腐・さんま・花かつお 大豆・ひじき・牛乳	人参・小松菜・グリーンピース
19 (木)	減量ごはん	〃	塩ラーメン・大根とチキンのサラダ すだちゼリー	米・めん・麩 マヨネーズ	豚肉・ツト・鶏肉・牛乳	もやし・メンマ・人参・長ねぎ にんにく・大根・キュウリ・キャベツ
20 (金)	米飯	〃	けんちんカレー・チキンカツ・ボイルキャベツ (ミニソース)	米・じゃが芋 こんにゃく	鶏肉・大豆・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・キャベツ
23 (月)	米飯	牛乳	大根スープ・ブルコギ・りんごシロップ漬け	米・ごま	糸かま・豚肉・牛乳	大根・えのき茸・パセリ・コーン・筍・玉ねぎ 人参・ピーマン・しめじ茸・にんにく・リンゴ
24 (火)	黒糖パン	〃	白菜とミーのボールのスープ・チキンカットマト煮 コールスローサラダ	パン	鶏肉・豚肉・大豆・牛乳	白菜・木耳・筍・長ねぎ キャベツ・人参・コーン
25 (水)	米飯	〃	ワカメのみそ汁・いわしの生姜煮・元気サラダ	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・いわし・ハム 花かつお・昆布・牛乳	長ねぎ・人参・キャベツ キュウリ・コーン
26 (木)	減量ワカメごはん	〃	うどん・ちくわ磯辺天・小松菜の香味和え	米・うどん	ワカメ・竹輪・青のり・鶏肉 牛乳	長ねぎ・しめじ茸・人参・筍 小松菜・生姜
27 (金)	米飯	〃	五目スープ・野菜シューマイ(小2個・中3個) 大根のマーボー炒め(ミニ正油)	米・麩 シューマイの皮	ツト・すり身・豚肉・牛乳	メンマ・長ねぎ・白菜・人参 大根・グリーンピース
30 (月)	米飯	牛乳	八杯汁・厚焼き卵・五目きんぴら	米・しらたき ごま	豆腐・油揚げ・鶏卵・さつま揚げ 牛乳	えのき茸・長ねぎ・生姜 ごぼう・人参・グリーンピース
31 (火)	切り込みパン	〃	パンブキンポターージュ・ハンバーグソースかけ ボイルキャベツ	パン マーガリン	粉乳・豚肉・鶏肉・大豆・牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ キャベツ

こんだてせつめい

- 16日 タコミートをごはんの上にかけ、タコライスとして食べて下さい。(沖縄県の郷土料理です)
- 23日 ごはんの上にブルコギをのせ、ブルコギ丼として食べて下さい。(韓国の料理です)
- 26日 うどんにちくわ磯辺天をのせ、天ぷらうどんにして食べて下さい。

5月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	646	23.8
中学校	810	29.3

予定回数 19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下さい。