

# 令和3年5月給食だより



がっこう 給食指導目標	給食時間の過ごし方を考えよう
食に関する指導目標	朝ごはんを食べよう

日曜	こん だて めい 献 立 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるものになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
6木	ミルクロールパン	588		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン	
	えびカツ		えび たら		たまねぎ	さとう パンこ	あぶら	
	タルタルソース						こむぎこ	
	キャベツのみどりあえ						でんぷん	タルタルソース
	はるさめとやさいのスープ		ベーコン		だいこんば	キャベツ		
ヨーグルト				にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ	はるさめ でんぷん		
7金	わかめごはん	627		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	さばのゆずしおこうじづけ		さば					
	ごもくしらあえ		しらあえのもと あぶらあげ	にんじん みつば ほうれんそう	こんにゃく			
	ぶたじる		ぶたにく とうふ まめみそ	ねぎ にんじん	はくさい ごぼう だいこん しょうが	さといも		
10月	ごはん	704		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちけんさんのしょくざい いりぎょうざ(2・3)		ぶたにく	にんじん	たまねぎ れんこん	でんぷん さとう	あぶら	
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく まめみそ	ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	
フルーツあんじん					フルーツあんじん			
11火	きんめロウカットげんまい	582		ぎゅうにゅう			きんめロウカット	
	ごはん					げんまいごはん		
	しらすどんぶりのぐ		しらすぼし		あおじそこ		ごま	
	きんしたまご		きんしたまご					
いなかじる	なああげ まめみそ	ねぎ にんじん	だいこん こんにゃく えのきたけ	さといも				
れいとうみかん				みかん				
12水	ごはん	655		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりこのレモンに(2)		とりにく		しょうが レモン	でんぷん さとう	あぶら	
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし	さとう	すりごま	
やさいごころまめストローネ	ベーコン だいず		ほうれんそう トマト	キャベツ ひよこまめ あおえんどう あかいんげん	じゃがいも	オリーブあぶら		
13木	しらたまうどん	672		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	
	あさりとごぼうのきんぴら		あさり	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら	
	カレーなんばんうどんじる		とりにく なまあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん	カレールウ	
14金	ごはん	582		ぎゅうにゅう			ごはん	
	めばるのしろしょうゆやき		めばる			さとう		
	わふうポテトサラダ		しおこんぶ	にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	けんちんじる		なまあげ	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	さといも		
きくらげのり			きくらげのり					
17月	ごはん	607		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ぶたにくとやさいの しょうがいため		ぶたにく	ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ エリンギ きくらげ しょうが	さとう	あぶら	
	すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん ねぎ	えのきたけ			
レモンマフィン					レモンマフィン			
18火	☆「かみかみ献立」...	644	☆「かみかみ献立」...ひとくち かいじょう 以上よくかんで食べましょう。 ★「まごわやさしい献立」...太字の食材はまごわやさしい食材です。					
	ごはん			ぎゅうにゅう			ごはん	
	まぐろとだいずのあげに		まぐろ だいず			しょうが	あぶら ごま	
	ごぼうサラダ			にんじん		ごぼう キャベツ コーン	かおりごまトressing	
さつまじる	ぶたにく まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも			

日曜	こん だて めい 献 立 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるものになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
19 水	ごはん ぎゅうにゅう	675		ぎゅうにゅう			ごはん	
	だいちいりナゲット(2)		とりにく だいち きなこ		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	あぶら
	きりぼしだいこんのサラダ				さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし		パンパンジードレッシング
	こうやどうふのたまごとし		たまご こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう	
20 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう	704		ぎゅうにゅう			クロスロールパン	
	しろごまつくね(2・3)		とりにく			たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	ごま あぶら
	ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー	コーン きゅうり		コーンクリームドレッシング
	はるさめとやさいのスープ		ウインナー		にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ	はるさめ でんぷん	
	だいちチョコクリーム						だいちチョコクリーム	
21 金	ごはん ぎゅうにゅう	654		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのカレーじょうゆに		さば				さとう	
	ひじきのいために		あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ コーン えだまめ	さとう	ごまあぶら
	ごじる		だいち あぶらあげ こめみそ		ねぎ にんじん	はくさい だいこん	さつまいも	
	がまごおりみかんミニゼリー						がまごおりみかん ミニゼリー	
24 月	ごはん ぎゅうにゅう	630		ぎゅうにゅう			ごはん	
	すぶた		ぶたにく		ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう	あぶら
	わかめスープ マンゴープリン		かまぼこ	わかめ	ねぎ	ほししいたけ コーン		マンゴープリン
	むぎごはん ぎゅうにゅう						むぎごはん	
25 火	ひとくちカツ	668		ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら
	フレンチサラダ		ぶたにく		にんじん	キャベツ コーン きゅうり		フレンチドレッシング
	なつやさいのカレー		ぎゅうにく とりにく とうにゅう		かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす		カレールー
	ごはん ぎゅうにゅう						ごはん	
26 水	キャベツいりつくねの オープンやき	602	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう		キャベツ しょうが	でんぷん さとう	
	グリーンアスパラのソテー		ベーコン		グリーンアスパラ にんじん	もやし		
	しんじゃがのみそしる		ぶたにく なああげ まめみそ	わかめ	みつば	たけのこ	じゃがいも	
	ソフトめん ぎゅうにゅう						ソフトめん	
27 木	しょうろんぼう(1・2)	713	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	
	キャベツのゆかりあえ					キャベツ ゆかりこ		
	にくみそかけじる		ぶたにく ちくわ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん さとう	ごまあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう						ごはん	
28 金	ごもくあつやきたまご	573	たまご とりにく	もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら
	チンゲンサイのナムル				チンゲンサイ	はくさい		ごま ごまあぶら
	のっぺいじる		ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ごんにやく	さといも でんぷん	
	あじつけのり							

\*材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 17回

### いろいろな食材を食べましょう ~まごわやさしい~

	<b>ま</b> まめ だいち あずき まめい 大豆・あずきなどの豆類		<b>さ</b> さかな きよかいるい 魚介類
	<b>ご</b> ごま ごま・アーモンド・くるみ などの種実類		<b>し</b> しいたけ しいたけ・しめじなどのキノコ類
	<b>わ</b> わかめ わかめ・こんぶ・のり などの海藻類		<b>い</b> いも じゃが芋・さつま芋・里芋などの芋類
	<b>や</b> やさい やさいるい 野菜類	日本の伝統食に使われる食品の頭文字をとって覚えやすくしたのが「まごわやさしい」というキーワードです。普段の食事から意識して食べることができると思います。	