

令和3年度 5月給食献立



☆給食目標

正しい食べ方をしよう

【最長子配布】

小城市立三日月小学校

*食品の後の()内はアレルギー特定原材料7品目の表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体を作る	黄の仲間 主にエネルギーの元になる	緑の仲間 主に体の調子を整える	調味料等	エネルギー たんぱく
6 木	ごはん	○		ごはん			615 kcal
	さばのみそ煮		★さば味噌煮				20.8 g
	ほうれん草のごま和え		ひじき	ねりごま,ごま,さとう	ほうれんそう,えのきたけ,もやし,にんじん	酒,こいくちしょうゆ	
	若竹汁		わかめ	じゃがいも	たけのこ,たまねぎ	★さば節だし,しょうゆ,みりん,塩	
7 金	パンズ丸パン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			918 kcal
	ホキフライ		★白身魚フライ(小麦)	油		中濃ソース	23.7 g
	チョップドサラダ		★ざっくこいりミックスビーンズ ★ヨーグルト(乳)	エッグケアマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,赤ピーマン	塩,こしょう	
	オニオンスープ				たまねぎ,セロリー,にんじん,えのきたけ,パセリ	鶏豚スープ,中華味,しょうゆ,塩	
11 火	たけのこごはん	○	鶏ひき肉,油揚げ	ごはん,むぎ,突きこんにやく,さとう,油	たけのこ,しいたけ,にんじん,さやいんげん	塩,しょうゆ,酒,みりん,	568 kcal
	麩入りみそ汁		木綿豆腐,わかめ,米みそ	★麩(小麦)	たまねぎ,キャベツ,ぶなしめじ,葉ねぎ	★さば節だし	19.5 g
	甘夏				甘夏		
12 水	ごはん	○		ごはん			579 kcal
	マーボー豆腐		豚ひき肉,木綿豆腐,豆みそ	ごま油,緑豆はるさめ,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,れんこん,葉ねぎ,しょうが,にんにく	中華味,豆板醤,甜麺醤(小麦)しょうゆ	20.5 g
	茎わかめの酢の物		茎わかめ	さとう,ごま油	きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ,す	
13 木	ごはん	○		ごはん			622 kcal
	さばの塩焼き		★まさば			酒,塩	25.8 g
	たけのこのきんぴら		茎わかめ	さとう,ごま,ごま油	たけのこ,えだまめ	みりん,酒,しょうゆ	
	五目汁		鶏肉,油揚げ		たまねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,葉ねぎ	★さば節だし,塩,しょうゆ,みりん	
14 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)		しょうゆ,ウスターソース,ケチャップ,こしょう,塩	620 kcal
	太麺やきそば		豚モモ,★ちくわ(小麦)	★中華めん(小麦),油	キャベツ,たまねぎ,もやし,にんじん,きくらげ,ピーマン		25.2 g
	ぱりぱり中華サラダ		★ぎょうざの皮(小麦),油,ごま,さとう,ごま油		トマト,きゅうり,きょうな,だいこん,えだまめ	しょうゆ,す	
17 月	【お誕生日おめでとう献立】 ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			620 kcal
	鮭チーズフライのトマトソースがけ		★サーモンチーズフライ(小麦・乳)	油,油	たまねぎ,にんじん,トマト	トマトケチャップ,★コンソメ(小麦・乳)	28.6 g
	コーンと卵のスープ		★たまご,無塩せきバラベーコンスライス	かたくりこ	とうもろこし,セロリー,えのきたけ,たまねぎ,葉ねぎ	がらスープ,しょうゆ,塩,こしょう	
	ヨーグルト		★元気ヨーグルト(乳)				
18 火	ごはん	○		ごはん			676 kcal
	鶏肉のレモンソース		鶏肉	★こむぎこ(小麦),かたくりこ,油,さとう	レモン	酒,塩,こしょう,しょうゆ	26.1 g
	ひじきサラダ		ひじき,ツナ	さとう,エッグケアマヨネーズ	きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり,とうもろこし	塩,しょうゆ	
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ,麦みそ		日本かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ,葉ねぎ	★さば節だし,昆布	
19 水	鮭と枝豆の混ぜごはん	○	★鮭フレーク,ひじき	ごはん,むぎ,さとう	えだまめ	しょうゆ,みりん,塩	649 kcal
	白花豆コロッケ		★白花豆コロッケ(小麦・乳)	油			21.7 g
	野菜たくさんみそ汁		生揚げ,米みそ		キャベツ,れんこん,たまねぎ,なす,にんじん,葉ねぎ	★さば節だし	
20 木	ごはん	○		ごはん			638 kcal
	栄養ハンバーグ		牛ひき肉,豚ひき肉,ひじき,★ぎゅうにゅう,★チーズ(乳),大豆フレーク	★パンこ(小麦)	たまねぎ,ピーマン,生しいたけ	塩,★デミグラスソース(小麦),トマトケチャップ	21.4 g
	ほうれん草とりんごのサラダ			エッグケアマヨネーズ	きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,りんご	★和風ドレッシング(小麦・かつお節)	
	ジュリアンスープ				だいこん,にんじん,はくさい,さやえんどう	鶏豚スープ,しょうゆ,みりん,塩	

*食品の後の()内はアレルギー特定原材料7品目の表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体を作る	黄の仲間 主にエネルギーの元になる	緑の仲間 主に体の調子を整える	調味料等	エネルギー たんぱく
21 金	食パン			★しょくパン(小麦・乳)			552 kcal
	さけのグラタン		★鮭★ぎゅうにゅう,★チーズ(乳)	★有塩バター(乳),★こむぎこ(小麦)	たまねぎ,黄ピーマン,こまつな	塩,酒,こしょう	29.3 g
	ブロッコリーとひじきのサラダ	○	かつお節,干ひじき	さとう,ごま	ブロッコリー,とうもろこし	しょうゆ,りんご酢	
	トマトスープ		無塩せきバラベーコンスライス	油	にんにく,たまねぎ,トマト,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,トマトジュース	ケチャップ,★コンソメ(小麦・乳)	
24 月	ミルクパン			★ミルクパン(小麦・乳)			653 kcal
	ほうれん草のクリームパスタ	○	鶏肉,★ぎゅうにゅう	★スパゲッティ(小麦)★バター(乳),オリーブ油	にんにく,にんじん,ほうれんそう,ぶなしめじ	★ホワイトベース(小麦・乳)★コンソメ(小麦・乳)	25.5 g
	まめまめサラダ		だいず	油,さとう	キャベツ,えだまめ,とうもろこし,にんじん,パレンシアオレンジ	す,しょうゆ,塩,こしょう	
25 火	切干ごはん		鶏肉,油揚げ	ごはん,むぎ,さとう	しいたけ,きりぼしだいこん,にんじん,えだまめ	みりん,塩,しょうゆ	581 kcal
	ツナとひじきのたまご焼き	○	★たまご,★ぎゅうにゅう,ツナ,ひじき	油	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	塩,しょうゆ	23.3 g
	まごわやさしい汁		だいず,わかめ,さつまあげ,米みそ	ごま,じゃがいも	キャベツ,葉ねぎ,ぶなしめじ	★さば節だし	
26 水	ごはん			ごはん			613 kcal
	トンカツ		豚肉	★こむぎこ,★パンこ(小麦)油		塩,こしょう,とんかつソース	24.8 g
	おかか和え	○	かつお節	さとう	こまつな,もやし,えのきたけ	こいくちしょうゆ	
	野菜スープ				だいこん,セロリー,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	★コンソメ(小麦・乳),がらスープ	
27 木	ごはん			ごはん			599 kcal
	いわしの梅煮		★いわし梅煮(小麦)				22.6 g
	ごま和え	○		ねりごま,ごま,さとう	キャベツ,ほうれんそう,きゅうり,とうもろこし	酒,こいくちしょうゆ	
	とうふのみそ汁		木綿豆腐,わかめ,米みそ		たまねぎ,ぶなしめじ,葉ねぎ	だしこんぶ,★さば節だし	
28 金	食パン			★しょくパン(小麦・乳)			557 kcal
	てりやきパティ		★てりやきパティ(小麦)				23.3 g
	野菜の甘酢和え	○	かつお節	さとう	キャベツ,きゅうり,ほうれんそう	りんご酢,塩,しょうゆ	
	じゃがいもとトマトのスープ		無塩せきバラベーコンスライス	油,じゃがいも	にんにく,トマト,にんじん,たまねぎ,トマトジュース	ケチャップ,★コンソメ(小麦・乳)	
31 月	ピザトースト		無塩せきベーコンスライス,★チーズ(乳)	★しょくパン(小麦・乳),油	たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,とうもろこし	塩,ピザソース,ケチャップ	551 kcal
	ひじきとポテトのサラダ	○	ひじき,ツナ	じゃがいも	ほうれんそう,きゅうり	★和風ドレッシング(小麦・かつお節)	23.2 g
	春野菜のスープ		鶏肉		キャベツ,アスパラガス,ブロッコリー,たまねぎ,にんじん	鶏豚スープ,白ワイン,しょうゆ,塩	

給食だより



朝食で3つのスイッチオン

朝ご飯は1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日欠かさず朝ごはんを食べましょう。

..... 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

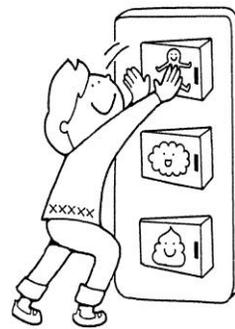


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



学力も体力もアップ! 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

