

5月 献立表(こんだてひょう)

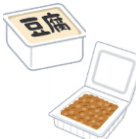
2023年5月発行


岬町教育委員会 岬町立学校給食センター


日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
1 (月)	牛乳	牛乳				11 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米				ホットドック (パン/ウインナー)	ウインナー				
	若竹汁	豆腐		たけのこ	削り節・昆布		カレーキャベツ/ケチャップ			キャベツ	カレー粉	
	鶏つくねの照り焼き	わかめ		人参・青ねぎ	淡口しょうゆ			あさり	じゃがいも	人参		ケチャップ
	かつおふりかけ	ひじき	金時豆・サラダ油	えのき	酒・みりん			ベーコン	シチュールウ	人参	たまご	
2 (火)	牛乳	牛乳				12 (金)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				ごはん	豚肉	里芋	大根・えのき	削り節・昆布	
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	白菜	削り節		沢煮椀	さば	砂糖	白菜・青ねぎ	酒	
	切り干し大根の カレー煮	ひじき	ゴマ油	人参・青ねぎ	コンソメ		さばの味噌煮	赤みそ		生姜	みりん	
	お魚ナゲット	大豆	砂糖	玉ねぎ・しめじ	淡口しょうゆ		味の旨海苔	のり	砂糖		しょうゆ・とうがらし	
8 (月)	牛乳	牛乳				15 (月)	牛乳	牛乳				
	ハヤシライス	豚肉	砂糖	切り干し大根	淡口しょうゆ		マーボー丼	豆腐	サラダ油	玉ねぎ	トウバンジャン	
	海藻サラダ (ゆずドレッシング)	棒天ぷら	サラダ油	人参	酒・みりん		蒸しシュウマイ	赤みそ	でんぷん	生姜	鶏ガラ・生姜	
		たらすり身	米粉パン粉	いんげん豆	カレー粉		こまつナムル	豚肉	小麦粉・ゴマ油	玉ねぎ	塩・こしょう	
			でんぷん・砂糖	たまご	香辛料			大豆たんぱく	でんぷん	しょうが	ホタテエキス	
9 (火)	牛乳	牛乳				16 (火)	牛乳	牛乳				
	パン		パン				パン	豚肉	じゃがいも	キャベツ	コンソメ	
	ミートボールスープ	鶏肉	パン粉	玉ねぎ	鶏ガラ・生姜		コロコロ豚のトマト煮	サラダ油	人参	人参	塩・こしょう	
	ポテトのチーズ焼き	ウインナー	春雨	人参	淡口しょうゆ		コーンとアスパラの サラダ	砂糖	玉ねぎ	トマト(缶)	ケチャップ	
	野菜ゼリー	チーズ	砂糖	人参汁	コンソメ		ツナ	ドレッシング	コーン		ウスターソース	
10 (水)	牛乳	牛乳				17 (水)	牛乳	牛乳				
	鶏ごはん	鶏肉	米	ごぼう	淡口しょうゆ		ごはん	鶏肉		えのき・人参	淡口しょうゆ	
	春野菜のうどん	油揚げ	サラダ油	人参	削り節		すまし汁	かまぼこ		玉ねぎ・白菜	塩・みりん	
	えんどう豆の かき揚げ	かまぼこ		しいたけ	削り節・昆布		ハンバーグの 野菜あんかけ		パン粉	青ねぎ	削り節・昆布	
		ハム		キャベツ	濃口しょうゆ			豚肉	砂糖	玉ねぎ	たけのこ	みりん
			ごぼう	塩・みりん		鶏肉	でんぷん	人参	いんげん豆	削り節・昆布		
			人参	塩		ひじきふりかけ	ひじき・削り節	ごま・砂糖	赤しそ	しょうゆ・塩		

新年度が始まって早くも1か月。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも規則正しい生活を心がけましょう。

体調を崩しやすい時期に
おすすめの食べ物


大豆製


レバー・卵・魚介類



ナッツ類
野菜類

ブックメニュー

ほんしょうかい
本の紹介

「ルルとララのキラキラゼリー」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
5月平均栄養量	608	15	30	2	301	72	3	190	0.6	0.4	30	4.9

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
18 (木)	牛乳 オリーブパン ジュリエンスープ キーマカレー	牛乳 パン ベーコン	牛乳 オリーブオイル じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ							
19 (金)	牛乳 ご飯 野菜汁 コロッケ キャベツ	牛乳 鶏肉 赤みそ・白みそ 豚肉	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油	人参・大根 ごぼう・しめじ 小松菜 玉ねぎ	削り節・昆布 塩・こしょう	26 (金)	牛乳 ご飯 五月汁 ふきのすき煮 ヨーグルト	牛乳 豆腐 赤みそ 白みそ 豚肉 砂糖 サラダ油 ヨーグルト	米 じゃがいも 筍 人参 玉ねぎ ふき ごぼう 人参	削り節・昆布 人参 玉ねぎ こんにゃく・酒 濃口しょうゆ 削り節・昆布		
22 (月)	牛乳 ご飯 ワンタンスープ 豚キムチ炒め	牛乳 豚肉	米 小麦粉	玉ねぎ・人参 生姜・しいたけ チンゲン菜 もやし・青ねぎ 生姜 ニラ 白菜キムチ	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 酒 濃口しょうゆ	29 (月)	牛乳 ご飯 けんちん汁 いか天ぷらの のり塩がけ きゅうちゃん漬け	牛乳 鶏肉 豆腐 いか 青のり 昆布	米 ごぼう 大根 人参 青ねぎ 小麦粉・でんぷん 米油 砂糖 白ごま きゅうり 生姜	こんにゃく 削り節・昆布 しょうゆ みりん・酒 塩 濃口しょうゆ みりん・酢		
23 (火)	牛乳 パン 玉ねぎたっぷり スープ 鶏肉の マーマレード焼き マカロニの アーリオオーリオ	牛乳 パン 鶏肉 ベーコン	じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ マーマレード マカロニ オリーブオイル	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ 人参 人参 枝豆 コーン 生姜 にんにく	鶏ガラ・生姜 コンソメ 淡口しょうゆ 塩・こしょう 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒 トウバンジャン 塩	30 (火)	牛乳 パン コンソメスープ 豚肉の トマトソースがけ ブロッコリー	牛乳 鶏肉 豚肉	パン じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ バター 砂糖 しめじ トマト(缶) にんにく ブロッコリー	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ 酒		
24 (水)	牛乳 ご飯 かき卵汁 かつおの五色揚げ	牛乳 卵 鶏肉 かつお	米 青ねぎ えのき 人参 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン 生姜 にんにく	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん 塩 酒 ケチャップ 淡口しょうゆ		31 (水)	牛乳 ご飯 新じゃが芋の煮物 さわらの ゴマダレ焼き	牛乳 鶏肉 厚揚げ さわら	米 じゃがいも 砂糖 人参 玉ねぎ いんげん豆 ゴマ油 白ごま 砂糖 生姜 青ねぎ	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん・酒 削り節 塩 濃口しょうゆ 酒・みりん		

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん!

毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が
高まる

イライラ
しにくくなる

運動能力
アップ

便秘を
予防する

生活リズムが
整う

飲み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ① 食べる時間がありません
- ② おなかがすいていません

まずは頑張って10分～20分ほど早く起きましょう。早起きをして、朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

夕方ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりはやめましょう。

