

平成 30 年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

5月献立表

〈保原学校給食センター〉

5月の食育目標：正しい食事のマナーを身につけよう。

●正しいはしの持ち方を覚えよう ●正しい姿勢で食べよう ●食器は持って食べよう

今月の力ミカミ献立の日

1日(火)・・・きわかめのスープ 28日(月)・・・こんにやくともやしのスー
9日(水)・・・きりこんぶのために 31日(木)・・・ピーマンの
14日(月)・・・ごぼうサラダ おかかあえ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

	月			火			水			木			金						
こんだて	今月の平均栄養価			1	端午の節句献立			2	憲法記念日			3	4 みどりの日						
	※ () は基準値です。																		
エネルギー	幼稚園	小学校	中学校																
(kcal)	575 (530)	650 (640)	776 (820)																
たんぱく質 (g)	20.4 (16~26)	23.3 (18~32)	27.2 (25~40)																
脂 質 (g)	18.8 (15~18)	21.5 (15~25)	24.2 (23~28)																
カルシウム (mg)	270 (300)	309 (350)	328 (400)																
食 塩 (g)	2.3 (2未満)	2.6 (2.5未満)	3.0 (3未満)																
7				8				9				10				11			
・おろしハンバーグ ・ごはん																			
534kcal 2.7g	628kcal 3.5g	723kcal 3.7g																	
ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、わかめ、みそ				ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、わかめ、みそ				ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、わかめ、みそ				ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、わかめ、みそ							
にんじん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン、だいこん				にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう、マッシュルーム、にんにく				にんじん、もやし、ほうれんそう、たけのこ、こんにゃく				にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、みかん、パイナップル、バナナ、りんご、ぶどう、みも							
ごはん、じゃがいも、パンこ、さとう、こめあひら				コッペパン、スパゲティ、パンこ、こめあひら				ごはん、じゃがいも、さとう				ごはん、じゃがいも、カレーうどん、こめあひら、さとう、なまクリーム							
さかなるい				かいそうい				くだもの				りよくおうしよくやさい							
14				15				16				17				18			
・わかたけのしのだに ・ごはん ・ふりかけ																			
612kcal 2.3g	681kcal 2.5g	790kcal 2.8g																	
ぎゅうにゅう、あひらあげ、とりにく、みそ				ぎゅうにゅう、とりにく、みそ				ぎゅうにゅう、さんま、かつお、とうふ、のり、みそ				ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、わかめ							
にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、たまねぎ				にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース、コーン、レモン				にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、グリーンピース、つぎこんにゃく、ほししいたけ、しょうが				にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ほししいたけ							
ごはん、じゃがいも、ふ、マヨネーズ、ドレッシング、さとう				くろパン、じゃがいも、こめあひら、さとう				ごはん、さといも、さとう				おむぎごはん、はつがげんまい、パンこ、ふ、さとう、こめあひら							
くだもの				まめるい				きのこい				かいそうい							
21				22				23				24				25			
・あじフライ ・バックソース ・ごはん																			
564kcal 2.2g	631kcal 2.6g	752kcal 2.8g																	
ぎゅうにゅう、あじ、とうふ、わかめ、みそ				ぎゅうにゅう、たまご、ウインナー、とりにく				ぎゅうにゅう、なっとう、ぶたにく				ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、えび、たら、わかめ							
にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ				にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム				にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが				にんじん、たまねぎ、もやし、たら、キャベツ、にら、ほししいたけ、しょうが							
ごはん、パンこ、こめあひら、ごま、さとう				コッペパン、じゃがいも、シチュー、バター、いちごジャム、こめあひら				おむぎごはん、じゃがいも、さとう、こめあひら				ごはん、こめあひら、めん、さとう、こめあひら							
いもるい				かいそうい				さかなるい				りよくおうしよくやさい							
28	29日はこんにゃくの日			29				30				31				5・29の語呂合わせから、財団法人日本こんにゃく協会と全国こんにゃく協同組合連合会が平成元年に制定した記念日です。 5月28日の給食にも登場ですよ！			
・うのはなコロケ ・ごはん																			
572kcal 2.2g	642kcal 2.3g	742kcal 2.7g																	
ぎゅうにゅう、おかか、ぶたにく、あひらあげ、わかめ、ひじき、みそ				ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン				ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、かいそう				ぎゅうにゅう、さば、あひらあげ、かつお、みそ							
にんじん、もやし、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、メンマ、しょうが				にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン、パセリ、えだまめ				にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、グリーンピース、トマト、コーン、しめじ、にんにく				にんじん、ピーマン、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン、こんにゃく、ほししいたけ							
ごはん、じゃがいも、パンこ、こめあひら、さとう、こめあひら				ココア、ふりかけ、パンこ、さとう、バター				ごはん、じゃがいも、ハヤシル、なまクリーム、さとう				ごはん、さといも、さとう							
りよくおうしよくやさい				きのこい				さかなるい				かいそうい							

楽しい給食時間にしましょう

しんねん ど はじ つき あたら
新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新
せいめい な きょうしつかん
しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間も
す よう す み きん
リラックスして過ごしている様子が見られますが、緊
ちようかん みぎ き こうどう
張感がなくなったためか、右のような気になる行動を
ひと き も きょうしよく
している人がチラホラ…。みんなが気持ちよく給食時
かん す きょうし まも
間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。



心を込めて作っています！
たくさん、食べてね！

こんな人はいませんか？



給食時間はこう過ごそう！



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。