

令和元年

「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

〈伊達市中央給食センター〉

5月の食育目標：正しい食事のマナーを身につけよう。

●正しい箸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

今月のカミカミ献立の日

- 13日(月)・・・ごぼうサラダ
- 15日(水)・・・ひじきと大豆の煮物
- 27日(月)・・・茎わかめサラダ
- 29日(水)・・・こんにやくサラダ

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																								
<p>今月の平均栄養価 ※()は基準値です。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>幼稚園</td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>570(490)</td> <td>644(650)</td> <td>774(830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>21.0(16~25)</td> <td>23.7(21~33)</td> <td>28.0(27~42)</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>17.9(11~16)</td> <td>20.3(14~22)</td> <td>23.0(18~28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム(mg)</td> <td>309(290)</td> <td>351(350)</td> <td>372(450)</td> </tr> <tr> <td>食塩(g)</td> <td>2.1(1.5未満)</td> <td>2.3(2未満)</td> <td>2.8(2.5未満)</td> </tr> </table>		幼稚園	小学校	中学校	エネルギー(kcal)	570(490)	644(650)	774(830)	たんぱく質(g)	21.0(16~25)	23.7(21~33)	28.0(27~42)	脂質(g)	17.9(11~16)	20.3(14~22)	23.0(18~28)	カルシウム(mg)	309(290)	351(350)	372(450)	食塩(g)	2.1(1.5未満)	2.3(2未満)	2.8(2.5未満)	<p>7 ・そえ野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・コッペパン ・いちごジャム ・コーンシチュー 	<p>8 端午の節句献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうが和え ・サーモンフライ ・バックソース ・たけのこごはん ・なめこ汁 ・柏もち 	<p>9 ・福神漬け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・麦ごはん ・ヨーグルト和え 	<p>10 ・オレンジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークシューマイ(2コ) ・中華めん ・しょう油ラーメンかけ汁
	幼稚園	小学校	中学校																									
エネルギー(kcal)	570(490)	644(650)	774(830)																									
たんぱく質(g)	21.0(16~25)	23.7(21~33)	28.0(27~42)																									
脂質(g)	17.9(11~16)	20.3(14~22)	23.0(18~28)																									
カルシウム(mg)	309(290)	351(350)	372(450)																									
食塩(g)	2.1(1.5未満)	2.3(2未満)	2.8(2.5未満)																									
<p>13 ・ごぼうサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たけのこ入り信田煮 ・麦ごはん ・かき卵汁 ・ふりかけ 	<p>14 ・野菜のいそ和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のしょうが焼き ・はなやが、他野菜 	<p>15 ・ひじきと大豆の煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまのかんろ煮 ・カルシウム入りごはん 	<p>16 ・スパゲティサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のハーブ焼き ・黒パン ・カレー風味スープ 	<p>17 ・野菜の卵チーズ和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げ ・ソフトめん ・山菜うどんかけ汁 																								
<p>20 ・ごま和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あじフライ ・バックソース ・カルシウム入りごはん ・豚汁 	<p>21 ・ツナとお豆サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜グラタン ・コッペパン ・わかめスープ ・キャラメルクリーム 	<p>22 ・炒り鶏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミニトマト(2コ) ・納豆 ・麦ごはん ・じゃがいものみそ汁 	<p>23 ・野菜ゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐ハンバーグのあんかけ ・高菜ごはん ・肉だんごスープ 	<p>24 ・春雨サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パオズ(2コ) ・中華めん ・みそラーメンかけ汁 																								
<p>27 ・プリン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茎わかめサラダ ・麦ごはん ・ポークハヤシ 	<p>28 ・切干大根の煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばの塩焼き ・カルシウム入りごはん ・もやしのみそ汁 	<p>29 こんにやくの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こんにやく・いかなげつサラダ(2コ) ・チキンピラフ風ごはん ・コンソメスープ 	<p>30 ・ブロッコリーサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナー卵ロール ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・ミネストローネ 	<p>31 ・からし和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆コロケ ・ソフトめん ・五目うどんかけ汁 																								

給食 & 食育だより

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事

おかあさん いつもありがとうございます

睡眠

5月病を吹き飛ばそう!

運動

①身じたくを整える

マスクで鼻と口をしっかりとろおう

清潔な白い衣を身につける

つめは短く切る

帽子から髪の毛が出ないように

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく

体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

- 下痢をしている
- 風邪をひいている
- おなかや痛い
- 熱っぽい
- 吐き気がする
- 手や指に傷がある

給食当番の仕事

②食器や食缶を運ぶ

重いものは1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

③料理を丁寧に盛り付ける

見本を参考に、1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよめいましょう。

春の食べものシルエットクイズ

Q1 下のシルエット(かけ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

① じゃがいも たまねぎ にんじん

② ふきのとう アスパラガス ぜんまい

③ グリンピース えだまめ そらまめ

Q2 春に美味しい食べものの切り口です。食べものの名前を下から選んで()に書きましょう。

① はくさい

② いちご

③ うど

④ ブルーベリー

⑤ キャベツ

⑥ たけのこ

Q3 春に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

① タコ

② カレイ

③ サヨリ

④ イカ

⑤ マダイ

⑥ カツオ

こたえ

Q1=①たまねぎ ②アスパラガス ③そらまめ

Q2=①たけのこ ②キャベツ ③いちご Q3=①マダイ ②イカ ③サヨリ

※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。