

5月 給食だより

令和6年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

生活リズムを見直そう

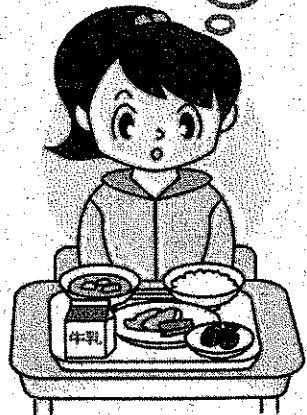
新緑が目に鮮やかな季節となりました。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられない、日中ボーッとする、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後、トイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	--	-------------------	----------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？

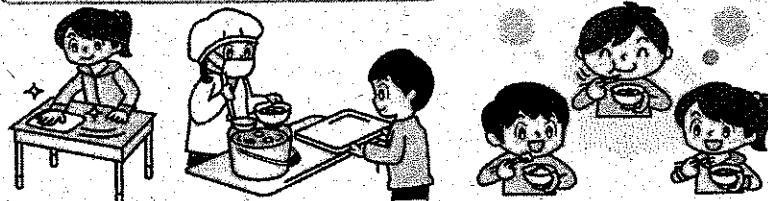


学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食缶に残らないように盛り付けて、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、食べる量が少ない人、苦手な食べ物がある人も無理をせず、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

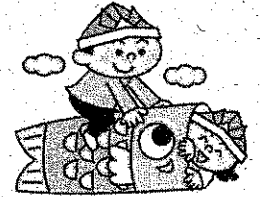
★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



5月の献立より

【行事食】

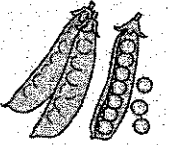
端午の節句



「ごはん、子どもの日ゼリー、わかめとたけのこのみそ汁、かつおの梅ソース」
 ……みそ汁に入るたけのこは、成長が早く、まっすぐにすくすくと育つため、子どもの成長への願いを込めて食べられます。かつおは、初がつかおの時期でもあることから縁起物として食べられます。みなさんが、これからも健やかに成長してほしいという願いを込めた献立です。

「なす入り高野で坦々丼」

……和歌山県産のうすいえんどうを使用します。うすいえんどうは5月に旬を迎える野菜で、毎年、小学2年生の児童に授業の中でむいてもらったものを使用しています。今年も、子どもたちがいっしょけんめいにむいてくれたうすいえんどうを、味わっていただきます。

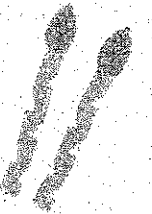


「揚げパン」

……新年度初登場となる揚げパンです。揚げパンは、毎年、リクエスト給食の上位に必ずランクインするほど人気の料理です。調理場で1つ1つ揚げ、グラニュー糖をまぶして袋につめていきます。楽しみにしててください！

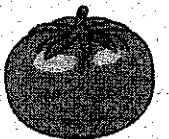
「アスパラサラダ」

……アスパラガスは、この時期に旬を迎える野菜です。旬のみずみずしくておいしいアスパラガスをぜひ味わってほしくて、サラダにしました。旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養たっぷり！たくさん食べて、元気に過ごしましょう。



「チリコンカン」

……ひき肉、たまねぎなどの野菜を炒めて、豆やトマト、チリパウダーなどの香辛料を入れて煮込んだメキシコ料理です。



5月分予定献立表

5月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物

クレソン、うすいえんどう
玉ねぎ、キャベツ
小松菜、きゅうり



岩出市産の食材が使われて
いる日は、そうへいちゃんの
イラストをのせ、食材名を
太字にしています。



水		木		金	
1	2	3	4	5	6
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>○※ひじきのり</p> <p>はるさめスープ</p> <p>○ぶたにく □はるさめ ○わかめ □こまあぶら ★たまねぎ □ごま ★にんじん ちゅうかだし ★はくさい かたくりこ ★とうもろこし</p> <p>○※ぎょうざ(2こ)</p> <p>□※子どものひせりー</p> <p>625kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>わかめとたけのこのみそしる</p> <p>○あぶらあげ ★キャベツ ○とうふ ★えのきたけ ○わかめ ○みそ ★たけのこ だしパック ★たまねぎ</p> <p>※かつおのうめソース</p> <p>○※かつおフライ しょうゆ ★うめ みりん さとう</p> <p>615kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>わんぼうきねんひ 憲法記念日</p> <p>615kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>さかなのほねに ちゅういしましよ</p> <p>□ごはん</p> <p>あぶらあげとキャベツのみそしる</p> <p>○あぶらあげ ★にんじん ○とうふ ★えのきたけ ★たまねぎ ○みそ ★キャベツ だしパック</p> <p>さばのごまだれかけ</p> <p>○さば みりん □ごま さけ しょうゆ かたくりこ さとう</p> <p>589kcal</p>	<p>うすいえんどうりり</p> <p>○牛乳</p> <p>なすいりこうやでたんたんどん</p> <p>□ごはん □こまあぶら ○ぶたにく □ごま ○こうやどうふ さけ ★なす さとう ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん オイスターソース ★うすいえんどう トウバンジャン ★しょうが ちゅうかだし ○みそ</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>★キャベツ しょうゆ ★もやし さけ ★きゅうり みりん ○かつおぶし</p> <p>590kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ひよこまめとトマトのスープ</p> <p>○ベーコン ★にんじん ○ひよこまめ ★キャベツ ○じゃがいも ★いんげん ○マカロニ コンソメ ★トマト こしょう ★たまねぎ</p> <p>○※ぎょうににくコロツケ</p> <p>683kcal</p>
<p>6</p> <p>心りのえきゆうつ 振替休日</p> <p>560kcal</p>	<p>7</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>○とりにく ★だいこん ○マカロニ ★こまつな ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん</p> <p>○※チキンのオープンやき(チーズ)</p> <p>560kcal</p>	<p>8</p> <p>さかなのほねに ちゅういしましよ</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>あぶらあげとキャベツのみそしる</p> <p>○あぶらあげ ★にんじん ○とうふ ★えのきたけ ★たまねぎ ○みそ ★キャベツ だしパック</p> <p>さばのごまだれかけ</p> <p>○さば みりん □ごま さけ しょうゆ かたくりこ さとう</p> <p>589kcal</p>	<p>9</p> <p>うすいえんどうりり</p> <p>○牛乳</p> <p>なすいりこうやでたんたんどん</p> <p>□ごはん □こまあぶら ○ぶたにく □ごま ○こうやどうふ さけ ★なす さとう ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん オイスターソース ★うすいえんどう トウバンジャン ★しょうが ちゅうかだし ○みそ</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>★キャベツ しょうゆ ★もやし さけ ★きゅうり みりん ○かつおぶし</p> <p>590kcal</p>	<p>10</p> <p>○牛乳</p> <p>ひよこまめとトマトのスープ</p> <p>○ベーコン ★にんじん ○ひよこまめ ★キャベツ ○じゃがいも ★いんげん ○マカロニ コンソメ ★トマト こしょう ★たまねぎ</p> <p>○※ぎょうににくコロツケ</p> <p>683kcal</p>	
<p>13</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>ちくわとたけのこのおかか</p> <p>○とりにく ★しいたけ ○ちくわ ★ごぼう ○こうやどうふ □こめあぶら ★たけのこ ○かつおぶし ★にんじん しょうゆ ★こんにゃく さとう ★いんげん みりん</p> <p>とりにくのねぎしおやき</p> <p>○とりにく しょうゆ ★ねぎ さとう ★レモン しお □こまあぶら こしょう</p> <p>590kcal</p>	<p>14</p> <p>○※ジョア(いちご)</p> <p>□パン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>○ぎょうににく ★フロッコリー □じゃがいも ★にんにく ★たまねぎ あかワイン ★にんじん ビーフシチューのもと ★トマト コンソメ ★しめじ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>○ハム □オリーブゆ ★キャベツ す ★きゅうり さとう ★にんじん ★パジル ★たまねぎ しお</p> <p>570kcal</p>	<p>15</p> <p>○牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>○とりにく ○みそ ○ぶたにく さけ ○とうふ さとう ★たまねぎ しょうゆ ★ねぎ トウバンジャン ★にんじん ちゅうかだし ★しょうが かたくりこ ★にんにく</p> <p>かふうすのもの</p> <p>○はるさめ しょうゆ ○ハム □こまあぶら ○たまご す ★きゅうり さとう ★にんじん しお</p> <p>594kcal</p>	<p>16</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>キャベツとあつあげのいために</p> <p>○ぶたにく ○みそ ○あつあげ □こまあぶら ★たまねぎ ちゅうかだし ★にんじん テンメンジャン ★キャベツ トウバンジャン ★ピーマン かたくりこ ★しょうが しょうゆ</p> <p>○※とりつくね</p> <p>687kcal</p>	<p>17</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>※チルドチョコ</p> <p>とうにゅうコーンポタージュ</p> <p>○ベーコン ★クリーン □じゃがいも ○とうにゅう ★たまねぎ コンソメ ★いんげん コーンポタージュのもと ★とうもろこし</p> <p>※オムレツ(トマトソース)</p> <p>○※オムレツ □オリーブゆ ○とりにく かたくりこ ○ぶたにく ケチャップ ★たまねぎ さとう ★にんにく ウスターソース ★トマト 714kcal</p>	
<p>20</p> <p>○牛乳</p> <p>ぶたどん</p> <p>□ごはん ★ねぎ ○ぶたにく ★えのきたけ ★しょうが □ふ ★たまねぎ さとう ★にんじん しょうゆ ★いんげん みりん ★こんにゃく さけ</p> <p>わふうだいこんサラダ</p> <p>★だいこん しょうゆ ★きゅうり さとう ○ツナ す □こまあぶら しお</p> <p>596kcal</p>	<p>21</p> <p>○牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>□パン グラニューとう</p> <p>やさいスープ</p> <p>○とりにく ★しめじ ★キャベツ □じゃがいも ★たまねぎ コンソメ ★こまつな こしょう ★にんじん</p> <p>○※にくだんご(2こ)</p> <p>669kcal</p>	<p>22</p> <p>○牛乳</p> <p>ひじきいりそぼろどん</p> <p>□ごはん ★にんじん ○とりにく ★しょうが ○ぶたにく しょうゆ ○たまご さけ ○ひじき みりん ○こうやどうふ さとう ★いんげん</p> <p>こまつなのじゃこあえ</p> <p>○ちりめんじゃこ □ごま ★こまつな しょうゆ ★キャベツ さとう ★にんじん</p> <p>644kcal</p>	<p>23</p> <p>さかなのほねに ちゅういしましよ</p> <p>○牛乳</p> <p>※わかめごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>○ぶたにく ★はくさい □じゃがいも ★ごぼう ★たまねぎ ★クレソン ★にんじん ○みそ ★だいこん だしパック</p> <p>しろみざかなのてんぷら</p> <p>○ホキ す こむぎこ しお かたくりこ</p> <p>590kcal</p>	<p>24</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>○ベーコン □じゃがいも ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん</p> <p>※ハンバーグ(デミグラスソース)</p> <p>○※ハンバーグ ケチャップ ★たまねぎ トマトピューレ ★えのきたけ さとう デミグラスソース</p> <p>602kcal</p>	
<p>27</p> <p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>□ごはん □じゃがいも ○とりにく カレールウ ★たまねぎ ウスターソース ★にんじん コンソメ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>○ツナ ★レモン ★キャベツ □オリーブゆ ★にんじん さとう ★とうもろこし す ★たまねぎ しお</p> <p>630kcal</p>	<p>28</p> <p>○牛乳</p> <p>□げんりょうパン</p> <p>※ミルメークココア</p> <p>ナポリタン</p> <p>○スパゲティ コンソメ ○ウィナー ケチャップ ★たまねぎ トマトピューレ ★しめじ ウスターソース ★にんじん さとう ★ピーマン</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>○とりにく □こまあぶら ★キャベツ さとう ★アスパラガス す ★とうもろこし しお □ごま しょうゆ</p> <p>577kcal</p>	<p>29</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>こんさいじる</p> <p>○あぶらあげ ★はくさい ○とうふ ★こんにゃく ○ごぼう ★ねぎ ★にんじん ○みそ ★だいこん だしパック</p> <p>○※あじフライ</p> <p>※とんかつソース(クラス1ぼん)</p> <p>619kcal</p>	<p>30</p> <p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>わかめとじゃがいものみそしる</p> <p>○わかめ ★えのきたけ ○あぶらあげ □じゃがいも ★たまねぎ ○みそ ★ねぎ だしパック</p> <p>うめずからあげ(2こ)</p> <p>○とりにく しょうゆ うめず さけ かたくりこ</p> <p>633kcal</p>	<p>31</p> <p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>チリコンカン</p> <p>○ミックスピーズ ウスターソース ○ぶたにく チリパウダー ○だいすいなく あかワイン ★たまねぎ しお ★にんじん コンソメ ★しめじ ハヤシルウ ★トマト カレーこ ケチャップ さとう トマトピューレ こしょう</p> <p>こんにゃくとかいそうのサラダ</p> <p>○かいそう ★こんにゃく ★とうもろこし あおじドレッシング ★きゅうり 582kcal</p>	

□・・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 5月分の給食費引き落としは、6月10日(月)になりますので、よろしくお願ひします。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日	曜	献立名	
1	水	ごはん ひじきのり 子どもの日ゼリー 牛乳 春雨スープ ぎょうざ(2個)	ひじきのり(小麦 大豆) 子どもの日ゼリー(りんご 大豆) 春雨スープ[豚 ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ぎょうざ(豚 鶏 小麦 大豆)
2	木	ごはん 牛乳 わかめとたけのこのみそ汁 かつおの梅ソース	わかめとたけのこのみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] かつおの梅ソース[かつおフライ(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)]
7	火	パン 牛乳 ABCマカロニスープ チキンのオープン焼き(チーズ)	パン(小麦) ABCマカロニスープ[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンのオープン焼き(鶏 小麦 乳 大豆)
8	水	ごはん 牛乳 油揚げとキャベツのみそ汁 さばのごまだれがけ	油揚げとキャベツのみそ汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(さば 大豆)] さばのごまだれがけ[さば ごま 調味料(小麦 大豆)]
9	木	なす入り高野で坦々丼 牛乳 キャベツのおかか和え	なす入り高野で坦々丼[豚 高野豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] キャベツのおかか和え[調味料(小麦 大豆)]
10	金	パン 牛乳 ひよこ豆とトマトのスープ 牛肉コロッケ	パン(小麦) ひよこ豆とトマトのスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛肉 大豆)
13	月	ごはん 牛乳 ちくわとたけのこのおかか煮 鶏肉のねぎ塩焼き	ちくわとたけのこのおかか煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 鶏肉のねぎ塩焼き[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)]
14	火	パン ジョア(いちご) ビーフンチュー イタリアンサラダ	パン(小麦) ジョア(乳) ビーフンチュー[牛 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] イタリアンサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)]
15	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風酢の物	マーボー豆腐[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 卵(卵 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
16	木	ごはん 牛乳 キャベツと厚揚げの炒め物 とりつくね	キャベツと厚揚げの炒め物[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] とりつくね(鶏 小麦 大豆)
17	金	パン チルドチョコ 牛乳 豆乳コーンポタージュ オムレツ(トマトソース)	パン(小麦) チルドチョコ(乳 大豆) 豆乳コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) コーンクリーム(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 豚 鶏)] オムレツ(トマトソース)[オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) 鶏 豚]
20	月	豚丼 牛乳 和風大根サラダ	豚丼[豚 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)] 和風大根サラダ[調味料(小麦 大豆 ごま)]
21	火	揚げパン 牛乳 野菜スープ 肉団子(2個)	揚げパン(小麦) 野菜スープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 肉団子(鶏 豚 大豆)
22	水	ひじき入りそばろ丼 牛乳 小松菜のじゃこ和え	ひじき入りそばろ丼[鶏 豚 卵(小麦 大豆 卵) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 小松菜のじゃこ和え[ごま 調味料(小麦 大豆)]
23	木	わかめごはん 牛乳 豚汁 白身魚の天ぷら	わかめごはん(無) 豚汁[豚 調味料(大豆 さば)] 白身魚の天ぷら(小麦)
24	金	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグ(デミグラスソース)	パン(小麦) コンソメスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(デミグラスソース)[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)]
27	月	カレーライス 牛乳 カラフルサラダ	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] カラフルサラダ(無)
28	火	減量パン ミルメークココア 牛乳 ナポリタン アスパラサラダ	減量パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ナポリタン[スパゲティ(小麦) ウインナー(豚 鶏) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] アスパラサラダ[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
29	水	ごはん 牛乳 根菜汁 あじフライ とんかつソース(クラス1本)	根菜汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] あじフライ(大豆 小麦) とんかつソース(大豆 りんご)
30	木	ごはん 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 梅酢唐揚げ(2個)	わかめとじゃがいものみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 梅酢から揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
31	金	パン 牛乳 チリコンカン こんにやくと海藻サラダ	パン(小麦) チリコンカン[豚 大豆 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド

さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

* 一部 商品名を載せています。