




5月分予定献立表

3	4	5	6	7
<p>7月28日(火) 徳法記念日</p> 	<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけじる</p> <p>○豆腐 ☆キャベツ ☆あぶらあげ ☆わかめ ☆だけのこ ☆たまねぎ</p> <p>○落花生のメンチカツ</p> <p>○ポテトタルソース</p> <p>○茶こどものひばり</p> <p>671kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ペンネのボロネーゼ</p> <p>クチャップ トマトピューレ デミグラスソース しょうゆ コンソメ こしょう</p> <p>○チーズ ☆キャベツ ☆きゅうり ☆コーン</p> <p>○こめあぶら す きとう しょうゆ しお</p> <p>886kcal</p>
<p>○牛乳</p> <p>さきかけわかめごはん</p> <p>ごもくじる</p> <p>○どりにく ☆しいたけ ☆たけのこ ☆キャベツ ☆たまねぎ ☆だいこん</p> <p>とりのからあげ(2こ)</p> <p>○どりにく ☆しょうが ☆にんにく さけ</p> <p>624kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>マカロニシチュー</p> <p>○どりにく ☆フロッコリー ○マカロニ ○じゃがいも ☆にんにく ☆たまねぎ</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>☆キャベツ ☆アスパラ ☆コーン ○どりにく</p> <p>○こめあぶら す きとう しょうゆ しお</p> <p>704kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※のりのつくだし</p> <p>とうふとねこのみそしる</p> <p>○豆腐 ☆なめこ ☆だいこん ☆はくさい ☆ごまつな</p> <p>○さばのしおやき</p> <p>650kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのカレー</p> <p>○ぶたにく ○どりにく ○あつあげ ☆だいこん ☆たまねぎ ☆にんにく ☆うずいえんどう</p> <p>☆しょうが ☆おそ しょうゆ さけ カレー かつくりこ</p> <p>☆キャベツ ☆きゅうり ☆にんにく ☆うめ</p> <p>648kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>グラニューとう</p> <p>タイビーエン</p> <p>○ぶたにく ○いか ○うずらたまご ☆はくさい ☆たまねぎ ☆チンゲンサイ</p> <p>☆にんにく ☆しょうが ☆はるさめ ちゅうかだし さけ こしょう</p> <p>759kcal</p>
<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのごもくじ</p> <p>○どりにく ☆こんにゃく ○ひじき ☆いんげん ○あぶらあげ ○だいず ○ほねく ☆だいこん ☆にんにく</p> <p>※ぶたにくのバーベキューソース</p> <p>○ぶたにく ☆たまねぎ ☆りんご ☆にんにく ☆レモン</p> <p>704kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>やきそば</p> <p>○やきそばめん ☆キャベツ ○ぶたにく ○ちくわ ☆にんにく</p> <p>たまごトナツのかみかみサラダ</p> <p>○たまご ○だいず ○ツナ ☆きゅうり</p> <p>※マヨネーズクラス1ぼん</p> <p>673kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>※ショア</p> <p>※わかめごはん</p> <p>やさいのうまに</p> <p>○どりにく ○豆腐 ○ひらてん ☆だいこん ☆にんにく ☆いんげん</p> <p>※いかてんやきのソースがけ</p> <p>○※いかてんがら ☆ねぎ ☆しょうが</p> <p>727kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>○ごはん ☆にんにく ○ぶたにく ○じゃがいも ☆たまねぎ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>☆キャベツ ☆にんにく ☆きゅうり ☆コーン</p> <p>※レタシングラス1ぼん</p> <p>727kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はるキャベツのスープ</p> <p>○どりにく ○ベーコン ☆キャベツ ☆クレソン ☆たまねぎ</p> <p>※かぼちゃクロック</p> <p>710kcal</p>
<p>○牛乳</p> <p>きんぴらそばうどん</p> <p>○ごはん ☆きりぼしうどん ○ぶたにく ☆しょうが ○どりにく ○たまご ☆ピーマン ☆ごぼう ☆にんにく</p> <p>ごまあえ</p> <p>☆ほうれんそう ☆キャベツ ☆もやし</p> <p>676kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※チルドチョコ</p> <p>おかわいりやさいスープ</p> <p>○お豆腐 ☆たまねぎ ○ウィンナー ☆にんにく ☆だいこん ☆チンゲンサイ ☆しめじ ☆はくさい</p> <p>※チーズハンバーグ</p> <p>○※ハンバーグ ☆しょうゆ ☆みりん</p> <p>749kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※しそふりかけ</p> <p>しんたまねぎのみそしる</p> <p>○あぶらあげ ☆たまねぎ ☆ごまつな ☆キャベツ</p> <p>※てりやきハンバーグ</p> <p>○※ハンバーグ ☆しょうゆ ☆みりん</p> <p>631kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <p>○ぶたにく ○いか ○うずらたまご ☆はくさい ☆たまねぎ ☆にんにく ☆もやし</p> <p>○※しょうゆ(2こ)</p> <p>646kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>カレースパゲット</p> <p>○スパゲッティ ○ぶたにく ☆たまねぎ ☆にんにく</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>○ツナ ☆だいこん ☆きゅうり ☆コーン</p> <p>○こめあぶら しお</p> <p>726kcal</p>
<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのチヂミ</p> <p>○ぶたにく ○豆腐 ☆はくさい ☆にんにく ☆ちやし ☆たまねぎ ☆えのきたけ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>○ちくわ ○あおのり</p> <p>658kcal</p>	<p>学校給食には次の7つが</p> <p>目標として掲げられています</p> <p>(「学校給食」第2条より)</p> <ol style="list-style-type: none"> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 食生活の改善による食習慣の養育。 学校生活を豊かにし、開かれた社会及び協同の精神を養うこと。 食生活が自然の恩恵の上で成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然の恵みに対する感謝の念を養うこと。 食生活の改善に支えられた様々な活動に支えられていることについての理解を深め、助成を要する態度を養うこと。 わが国や各地域の優れた食文化について理解を深めること。 食生活の改善に資する知識の習得。 			

○・・き (ねつやちからのちとなる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちよろしをととのえる)

* 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(木)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	
6 木	ごはん タルタルソース 牛乳 若竹汁 まぐろのメンチカツ こどもの日ゼリー	タルタルソース(卵 りんご) 若竹汁【豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)】 まぐろのメンチカツ(牛 豚 小麦 大豆) こどもの日ゼリー(大豆 ゼラチン)
7 金	パン ペンのポロネーゼ ツナとチーズのサラダ	パン(小麦 大豆 乳) ペンのポロネーゼ【ペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)】 ツナとチーズのサラダ【チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)】
10 月	さけわかめごはん 牛乳 五目汁 鶏のから揚げ(2個)	さけわかめごはん(さけ) 五目汁【鶏 調味料(小麦 大豆 さば)】 鶏のから揚げ【鶏 調味料(小麦 大豆)】
11 火	パン ミルメークココア 牛乳 マカロニシチュー アスパラサラダ	パン(小麦 大豆 乳) ミルメークココア(大豆) マカロニシチュー【鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)】 アスパラサラダ【鶏 ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)】
12 水	ごはん のりの佃煮 牛乳 豆腐となめこのみそ汁 さばの塩焼き	のりの佃煮(小麦 大豆) 豆腐となめこのみそ汁【豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)】 さばの塩焼き(さば)
13 木	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー煮 梅ドレッシングサラダ	厚揚げのカレー煮【鶏 豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)】 梅ドレッシングサラダ【調味料(小麦 大豆)】
14 金	揚げパン 牛乳 タイピーエン 肉団子(2個)	揚げパン(小麦 大豆 乳) タイピーエン【豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 肉団子(大豆 鶏 豚)
17 月	ごはん 牛乳 ひじきの五目煮 豚肉のバーベキューソース	ひじきの五目煮【鶏 油揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)】 豚肉のバーベキューソース【豚肉(豚 大豆) りんご 調味料(小麦 大豆)】
18 火	パン 牛乳 焼きそば たまごとツナのかみかみサラダ(マヨネーズクラス1本)	パン(小麦 大豆 乳) 焼きそば【焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚】 たまごとツナのかみかみサラダ【大豆 卵】 マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
19 水	わかめごはん ジョア 野菜のうま煮 いか天の薬味ソースがけ	わかめごはん(無) ジョア(乳) 野菜のうま煮【鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)】 いか天の薬味ソースがけ【いか天ぶら(いか 小麦) 調味料(小麦 大豆)】
20 木	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ(ドレッシングクラス1本)	カレーライス【豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 ドレッシング(無)
21 金	黒糖パン 牛乳 春キャベツのスープ かぼちゃコロッケ	黒糖パン(小麦 大豆 乳) 春キャベツのスープ【鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 かぼちゃコロッケ(乳 小麦 大豆)
24 月	金平そぼろ丼 牛乳 ごまあえ	金平そぼろ丼【豚 鶏 卵 調味料(小麦 大豆)】 ごまあえ【調味料(ごま 小麦 大豆)】
25 火	パン チルドチョコ 牛乳 大麦入り野菜スープ チーズハムカツ	パン(小麦 大豆 乳) チルドチョコ(大豆 乳) 大麦入り野菜スープ【ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 チーズハムカツ(乳 小麦 大豆 鶏 豚)
26 水	ごはん しそふりかけ ジョア(いちご) 新玉ねぎのみそ汁 照り焼きハンバーグ	しそふりかけ(小麦 乳 ごま 大豆) ジョア(乳) 新玉ねぎのみそ汁【油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)】 照り焼きハンバーグ【ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)】
27 木	ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい(2個)	八宝菜【豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 しゅうまい(小麦 大豆 鶏 豚)
28 金	パン 牛乳 カレースパ汁 大根サラダ プリン	パン(小麦 大豆 乳) カレースパ汁【豚 スパゲッティ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 大根サラダ【調味料(小麦 大豆 ごま)】 プリン(大豆)
31 月	ごはん 牛乳 豆腐のチゲ風 ちくわの磯辺揚げ	豆腐のチゲ風【豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 ちくわの磯辺揚げ【ちくわ(無) 小麦】

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ
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27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おりません。

* 一部 商品名を載せています。

5月給食だより

令和3年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起をし、食事をしっかり食べて、元気な心と体を作りましょう。



～5月の献立より～

「若竹汁、こどもの白ゼリー」

・・・5月5日の「端午の節句」にちなんだ給食です。端午の節句はこどもの成長を祝う願いがこめられた行事です。成長が早く、ぐんぐん伸びるだけのこが入った「若竹汁」や行事食デザートでお祝いしたいと思います。

たけのこは、和歌山市山東地区で収穫されたたけのこの水煮を使います。



「まぐろのメンチカツ」

・・・那智勝浦産のピンチョウマグロを使ったメンチカツです。

「豚肉のバーベキューソース」

・・・片栗粉をまぶして揚げた豚肉に、すりおろした玉ねぎ、りんご、にんにく、レモン汁、しょうゆ、さとう等の調味料で作ったソースをかけます。肉料理や魚料理に合うソースです。

「梅ドレッシングサラダ」

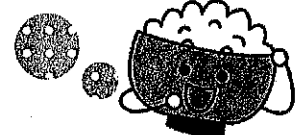
・・・梅を使ったドレッシングを作り、野菜と和えます。梅干しの酸味のもとになっている成分の一つがクエン酸です。クエン酸は、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。疲れが出てくるこの時期におすすめです。

「豆腐のチゲ風」

・・・チゲとは、韓国語で「鍋料理」のことです。給食では、たっぷりの野菜と豆腐、豚肉、白菜キムチを使いみそで味付けをします。キムチを使っていますが、あまり辛いので、辛さが苦手な子も食べられる味です。

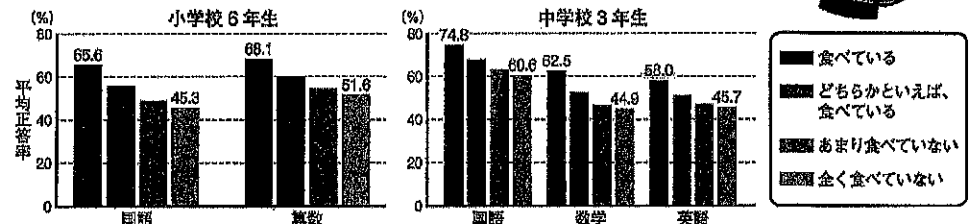
朝ごはんを食べると、いっしょにがんばりがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんの摂取と学力調査の平均正答率との関係

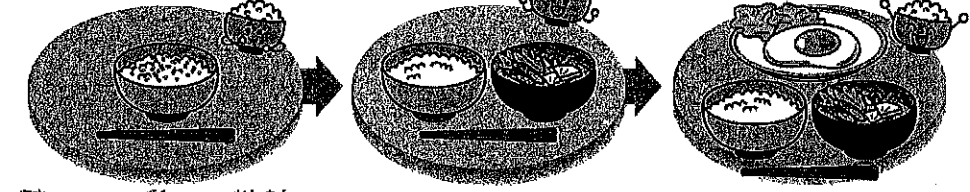
Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

<p>食べる習慣がない人</p> <p>まずは、主食を食べることを目指しましょう。</p>	<p>主食を食べている人</p> <p>主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。</p>	<p>主食+1品食べている人</p> <p>さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!</p>
--	---	--



朝ごはん作りを簡単に! そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん、パン、シリアル、うどん</p>	<p>主菜</p> <p>ウインナー、ちりめんじゃこ、ちくわ、ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ</p>	<p>果物</p> <p>みかん、いちご、バナナ</p>
<p>バターロール</p>	<p>豆腐</p>	<p>もやし</p> <p>乾燥わかめ</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>