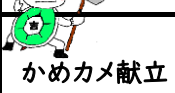


5 がつこんだて表



献立目標
楽しい給食時間にしよう

大田市学校給食センター
食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

日 (曜日)	行事	献立名	からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物		家庭で 補いたい 食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (木)		ごはん ぶたにくとアスパラガスのスタミナいため ひよこまめのサラダ ぎょうざスープ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス こまつな あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり レモン しめじ	こめ おぎ さとう こおぎこ かたくりこ ひよこまめ	あぶら ごま	大豆製品 海そう
2日 (金)	こどもの日献立	たけのこごはん キャベツいりさかなてんぷら (NEW) すのもの おつゆふのすましじる かしわもち	あぶらあげ たい たら かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なのはな	たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ	えのきたけ	こめ おぎ かたくりこ さとう はるさめ ふ かしわもち	あぶら ごま	肉 緑黄色野菜
7日 (水)		チキンカレーライス (ごはん チキンカレースープ) えびとれんこんのガーリックフライ かいそうサラダ	とりにく だいず えび ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ れんこん	キャベツ りんご	こめ おぎ じゃがいも かたくりこ こおぎこ さとう	あぶら ごま	果物 きのこ
8日 (木)		ごはん こうやどうふでマーボーどうふ ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく こうやどうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ	キャベツ だいずもやし きゅうり えのきたけ	こめ おぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	小魚 いも類
9日 (金)		ごはん さわらのたつたあげ おおだのふきでさんさいにしめ だんごじる 	さわら とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ ふき こんにゃく	たまねぎ ほししいたけ	こめ おぎ こおぎこ かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら	卵 緑黄色野菜
12日 (月)		ごはん かつおのごまみそがらめ (NEW) あまずあえ かきたまじる	かつお みそ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	えのきたけ	こめ おぎ こおぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	乳製品 根菜
13日 (火)		もずくどんぶり (ごはん もずくどんぶりのぐ) ごまマヨネーズあえ ぐだくさんみそしる	ぶたにく とりにく だいず みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう あかピーマン ねぎ	しょうが たまねぎ どうもろこし キャベツ	きゅうり たけのこ れんこん ほししいたけ	こめ おぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	魚 いも類
14日 (水)		ちゃんぽんめん あつあげのバターじょうゆやき (NEW) こんにゃくサラダ みしょうかん	ぶたにく なると あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし	きくらげ ほししいたけ こんにゃく きゅうり みしょうかん	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら バター ごま	卵 海そう
15日 (木)		パン ハムカツ ひじきりカラフルサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	どうもろこし しめじ	パン パンこ かたくりこ こおぎこ さとう じゃがいも	あぶら	乳製品 種実類
16日 (金)	給食お助け隊・ 食育の日献立 	えんどうまめごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのえごまっばあえ たけのこのみそしる	さば さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えんどうまめ しょうが にんにく きりぼしだいこん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ おぎ さとう	ごまあぶら えごま	肉 緑黄色野菜
19日 (月)		ごはん さけのムニエル アスパラガスとじゃがいものチーズソテー (NEW) あさりのスープ	さけ ベーコン あさり だいず	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ		こめ おぎ こおぎこ じゃがいも	オリーブあぶら	淡色野菜 種実類
20日 (火)		ごはん あつやきたまごのツナそぼろかけ いとこんにゃくのうまに あごだんごのみそしる	たまご ツナ ぶたにく とびうお たら みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん こまつな ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ えのきたけ		こめ おぎ さとう はちみつ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	果物 いも類
21日 (水)		ごはん とりにくのトマトソースがけ (NEW) ふるさとドレッシングサラダ たけのこのとうにゅうクリームスープ	とりにく かまぼこ ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	たまねぎ たけのこ しめじ どうもろこし	こめ おぎ こおぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	卵 乳製品
22日 (木)	かめカメ献立 	ごはん とんてき ストかまのおかかあえ あつあげのみそしる	ぶたにく ストかまぼこ かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	もやし えのきたけ	こめ おぎ さとう かたくりこ	あぶら	いも類 種実類
23日 (金)	幼 1尾 小・中 2尾	ごはん おきいわしのパンこフライ (NEW) しおこんぶあえ とうにゅうみそしる	にぎす ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし えだまめ	こんにゃく ごぼう	こめ おぎ こおぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	小魚 きのこ
26日 (月)		ごはん ぶたにくでチンジャオロース かんこくふうサラダ つくねスープ	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ	だいずもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ おぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	大豆製品 いも類
27日 (火)		ごはん チキンのフレークやき じゃこアーモンドサラダ ABCマカロニスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ		こめ おぎ パンこ さとう コーンフレーク マカロニ じゃがいも	マヨネーズ あぶら アーモンド	魚 淡色野菜
28日 (水)		なっとうかきあげうどん (うどん なっとうかきあげ うどんのしる) みそあえ	ぶたにく あぶらあげ なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ	きゅうり もやし	うどん さつまいも こおぎこ さとう	あぶら	卵 種実類
29日 (木)		パン ポークチャップ アスパラガスのサラダ グリーンピースのポタージュ	ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	グリーンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	大豆製品 海そう
30日 (金)		ごはん かれないのポンずかけ うめマヨあえ なめこのみそしる	かれない とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ うめ たまねぎ なめこ		こめ おぎ こおぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	淡色野菜 いも類



～今月の地元食材(予定)～

- ☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず
- ☆とうにゅう ☆しおこうじ ☆きりぼしだいこん
- ☆えごま ☆さつまあげ ☆さば ☆おきいわし
- ☆ストかまぼこ ☆キャベツいりさかなてんぷら
- ☆たけのこ ☆キャベツ ☆たまねぎ ☆トマト
- ☆えんどうまめ ☆きゅうり ☆アスパラガス ☆ふき

朝食で8つの
スイッチオン



体のスイッチ



脳のスイッチ



おなかのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための方になります。

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

牛乳は毎日つきます

【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	510kcal	640kcal	790kcal
たんぱく質	24.6g	29.8g	35.9g

学校給食は、みなさんの給食費でまかなっています。
毎月の納付をお願いいたします。

