

# 5がつこんだて表



## 献立目標

マナーを守って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、献立の変更をすることがあります。

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 (金)	こどもの日献立	たけのごはん かつおのいそあげ キャベツのごまずあえ とうふのすましじる かしわもち	かつお とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	たけのこ きゅうり キャベツ もやし	たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ むぎ かたくり こむぎ さとう かしわもち	あぶら ごま	肉 果物
7日 (木)		ごはん しおにくじゃが のりマヨあえ さんさいじる	ぶたにく あつあげ ツナ かまぼこ だいたみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ きぬぎや みずな	きゅうり たまねぎ キャベツ もやし たけのこ わらび やまうど えのきたけ こんにゃく	なめこ たけのこ さとう こめ むぎ じゃがいも マロニー さとう	あぶら マヨネーズ ごま	卵 乳製品	
8日 (金)		ごはん さけフライのソースかけ アスパラガスのサラダ たまごスープ	さけ ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	アスパラガス こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ こむぎ かたくり パン さとう	あぶら ごま	海そう 淡色野菜	
11日 (月)		ごはん えごまみそチキンカツ こんぶあえ あさりのすましじる	とりにく あさり みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ こむぎ パン さとう	あぶら えごま ごま	小魚 緑黄色野菜	
12日 (火)		ごはん あじのバジルやき アスパラとじゃがいものチーズソテー つくねスープ	あじ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	アスパラガス にんじん バジル	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	こめ むぎ じゃがいも かたくり	あぶら	大豆製品 根菜	
13日 (水)	幼 2個 小 3個 中 4個	みそラーメン むしシューマイ ちゅうかサラダ みしょうかん	ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	きゅうり キャベツ みしょうかん もやし きくらげ とうもろこし しょうが にんにく	ちゅうかめん こむぎ さとう かたくり	あぶら ごま	海そう 緑黄色野菜	
14日 (木)		パン ハンバーグのトマトソース ひじきのサラダ グリーンピースのポターージュ	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも かたくり さとう	あぶら	大豆製品 きのこ	
15日 (金)		ごはん たまねぎいりさかなてんぷら(NEW) いとこんにやくのうまに キャベツとおつゆのみそじる	ぶたにく タイ タラ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう ふ かたくり	あぶら ごま	海そう 緑黄色野菜	
18日 (月)		ごはん ぶたにくとたけのこのいためもの ごぼうサラダ ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ にんにく	しめじ こんにゃく しょうが こむぎ かたくり	あぶら マヨネーズ	小魚 いも類	
19日 (火)	食育の日献立	ごはん かれのいぼずかけ なっとうあえ なめこのみそじる	かれない なっとう とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なめこ	こめ むぎ こむぎ かたくり さとう	あぶら	肉 淡色野菜	
20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 ビーンズサラダ	とりにく えび だいたみそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな にんじん	たまねぎ レンコン キャベツ きゅうり	しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎ ひよこめ	あぶら	乳製品 きのこ
21日 (木)		ごはん こうやとうふでマーボーとうふ アーモンドサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく かまぼこ みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	きゅうり きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ かたくり さとう	あぶら アーモンド	小魚 果物
22日 (金)	給食お助け隊 献立	えんどうまめごはん さばのうめだれかけ はるやさいのおかかあえ じゃがいものみそじる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ねぎ	えんどうまめ キャベツ たけのこ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくり じゃがいも	あぶら	種実類 きのこ	
25日 (月)	幼・小 1個 中 2個	ごはん あつあげとうふのおこのみソースかけ ごまじゃこあえ ゆばのすましじる	とりにく とうふ ゆば	ぎゅうにゅう わかめ あおのり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	こめ むぎ さとう こめ かたくり こむぎ	あぶら ごま	根菜 果物	
26日 (火)	かめカメ献立	ごはん おきいわしのまっちゃんあげ きりぼしだいこんのしおこうじに いらたまみそ	おきいわし たまご さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな まっちゃん	たまねぎ ほししいたけ にら きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう かたくり	あぶら ごま	乳製品 緑黄色野菜	
27日 (水)		こんさいミートソーススパゲッティ(NEW) ミニあつあげのガーリックソース レモンドレッシングサラダ	ぶたにく だいたみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん セロリ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう レンコン キャベツ	きゅうり しょうが にんにく レモン	スパゲッティ さとう こむぎ かたくり	あぶら	卵 いも類
28日 (木)		パン チキンのフレークやき カラフルサラダ ジュリエンスープ(NEW)	とりにく かまぼこ だいたみそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも コンフレーク さとう パン	あぶら マヨネーズ ごま	淡色野菜 果物	
29日 (金)	具をごはんに 上に乗せて食 べましょう。	ピビンパどん (ごはん にくみそ ピビンパサラダ) いももちスープ	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ ほししいたけ たまねぎ しめじ	だいずもやし しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎ	あぶら	大豆製品 乳製品



～今月の地元食材(予定)～

- ☆こめ☆みそ☆とうふ☆あぶらあげ☆だいたみそ☆えごま☆たまねぎいりさかなてんぷら☆さつまあげ
- ☆たけのこ☆アスパラガス☆えんどうまめ☆キャベツ☆たまねぎ☆きゅうり☆さば☆かれない

## 朝ごはんの効果

体や脳の  
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発に  
する

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始める。朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？



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	504 kcal	635kcal	783 kcal
たんぱく質	23.4 g	28.7 g	34.5g

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

