

令和3年 5月の予定献立表



行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でははたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

＜給食目標＞ 食事の衛生について気をつけよう
＜栄養目標＞ 朝食をしっかりと食べよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう！

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

<p>こ ん だ て</p>	<h2>体内時計のリズムを大切に</h2> <p>私たちの体の中には、一定のリズムで色々な動きをする"体内時計"があるといわれています。目が覚めて、お腹が空き、食事をとって体を動かし、寝て体を休める、というサイクルが整うと、風邪もひきにくい元気な体がつくれます。このリズムを整えるためには、規則正しい生活が大切なのです。</p> <p>早朝・早おきして朝ごはんを食べることでリズムがととのい、けんこうに！</p> <p>朝ごはんをしっかりと食べよう！</p> <p>朝ごはんを食べることで体が目覚めます。昼間元気に活動する皆さんは、特に朝ごはんですっきりと栄養をとることが大切です。朝ごはんをめぐと、学力や体力にも影響があるんです。色々な食材を意識して食べるようにしましょう。</p>			<p>6(木)</p> <h2>お弁当の日</h2>	<p>7(金)ゴーヤーの日献立</p> <p>あぶらみそ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ゴーヤー かしわじる</p> <p>チャンプルー</p> <p>牛乳、鶏肉、わかめ、チキアギ、豚肉、豆腐、卵、みそ、ツナ、かつお節</p> <p>米、麦、油、ごま、アーモンド、さとう</p> <p>大根、玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ、しょうが、にがうり、人参、にんにく</p>
<p>あ か き み ど り</p>	<p>10(月)</p> <p>なっとう</p> <p>むぎごはん</p> <p>きゅうりとたごのしらすあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>欠食：西中</p>	<p>11(火)</p> <p>カットコーン</p> <p>スパゲティー</p> <p>ミートソース</p> <p>マセドアン</p> <p>サラダ</p>	<p>12(水)</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>とうがんのすりながしじる</p>	<p>13(木)</p> <h2>お弁当の日</h2>	<p>14(金)沖繩復帰記念日</p> <p>オレンジ</p> <p>くろまい</p> <p>ごはん</p> <p>せんぎりイリチ</p> <p>なかみじる</p> <p>牛乳、豚なかみ、豚肉、かまぼこ、こんぶ、特子</p> <p>米、くろまい、砂糖、油</p> <p>椎茸、コンニャク、ねぎ、しょうが、千切大根、人参、オレンジ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>17(月)</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>バンサンスー</p> <p>マーポー</p> <p>とうがん</p>	<p>18(火)</p> <p>バナナ</p> <p>むぎごはん</p> <p>いかときのこのやさいソテー</p> <p>サムゲタン</p> <p>ふうスープ</p>	<p>19(水) 食育の日</p> <p>さばのみそやき</p> <p>あわごはん</p> <p>ひじき</p> <p>いため</p> <p>とうがんにじる</p>	<p>20(木)</p> <h2>お弁当の日</h2>	<p>21(金)</p> <p>チーズ</p> <p>タコライスミート</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポイル</p> <p>キャベツ</p> <p>アーサじる</p> <p>牛乳、アーサ、豆腐、牛肉、豚肉、豚バー、大豆、チーズ</p> <p>米、麦、油、砂糖</p> <p>冬瓜、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、人参、パプリカ、トマト、コンニャク、キャベツ、キュウリ</p>
<p>あ か き み ど り</p>	<p>24(月)</p> <p>ショーロンポー</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>いため</p> <p>ちゅうかふう</p> <p>コーンスープ</p>	<p>25(火)</p> <p>プルーン</p> <p>むぎごはん</p> <p>にんじんのごまずあえ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>26(水)</p> <p>さかなのあまずあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>27(木)</p> <h2>お弁当の日</h2>	<p>28(金)</p> <p>アスパラソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>とうにゅういり</p> <p>クリームスープ</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳、まぐろ、いんげん豆、豆腐、卵、脱脂粉乳、ウィンナー</p> <p>コッペパン、じゃが芋、麦、小麦粉、油、砂糖、でんぷん</p> <p>人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、アスパラガス、にんにくの芽、セリ、コン</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>31(月)</p> <p>きびなごのゆずソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>キャベツのツナあえ</p> <p>さつまじる</p> <p>新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスにはなれましたか？ 小学校1年生の給食当番さんも、給食の準備はうまくできるようになってきたでしょうか。 これからどんどん暑くなってくると、給食が残りがちになってきます。食事の量が減ると、よけいにつかれやすくなったり、夏バテになったりするので、食缶やバットに入っている量はしっかりと配膳し、残さず食べるようにしましょう。</p>			<p>目に見えないけれど、バイ菌がたくさんついています</p> <p>「よこれは手ははこびもの」といわれています。きゅうしょくを食べるまえはせっけんをつかってしっかりと手をあらいましょう！</p>	
<p>あ か き み ど り</p>	<p>牛乳、鶏肉、みそ、ツナ、きびなご</p> <p>米、麦、さつまいも、砂糖、トウモロコシ、小麦粉、でんぷん、油</p> <p>コンニャク、人参、大根、小松菜、ねぎ、ゆず、キャベツ、キュウリ、コンニャク、シークアーサー</p>	<p>牛乳、鶏肉</p> <p>米、麦、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、マカロン、でんぷん、ごま、ごま油</p> <p>玉ねぎ、人参、ピーマン、柿、枝豆、コンニャク、もやし、キュウリ、コンニャク、プルーン</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏卵、ちくわ、かつお節、ほき</p> <p>米、はるさめ、ごま油、砂糖、トウモロコシ、小麦粉、油、でんぷん</p> <p>玉ねぎ、人参、ゆず、小松菜、キャベツ、大根、白菜、セリ、しそ、しょうが</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、かまぼこ、こんぶ、特子</p> <p>米、くろまい、砂糖、油</p> <p>椎茸、コンニャク、ねぎ、しょうが、千切大根、人参、オレンジ</p>	<p>牛乳、アース、豆腐、牛肉、豚肉、豚バー、大豆、チーズ</p> <p>米、麦、油、砂糖</p> <p>冬瓜、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、人参、パプリカ、トマト、コンニャク、キャベツ、キュウリ</p>

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。