

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6 (Aグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ミートパンネ (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 牛ひき肉 赤 ペンネ 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 エリンギ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 赤ワイン 赤 トマトケチャップ 赤 トマトピューレ 赤 ウスターソース 赤</p> <p>ベーコンポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>小松菜のサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 小松菜 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>やさしいふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 17.6 塩分 (g) 2.1</p>	<p>食育メモ</p> <p>風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」で、国民の祝日です。</p> <p>国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。</p> <p>また、この日は、端午の節句(たんごのせつく)、菖蒲の節句(しょうぶのせつく)とも呼ばれています。こどもたちの健やかな 成長を願って、これからも給食を提供していきます。</p> <p>端午の節句</p> <p>5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけ行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。</p> <p>菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏もちを食べたりします。</p> <p>給食では1日遅いですが、6日に柏もちがついています。</p>			<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>焼き肉炒め (温)</p> <p>牛肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 キャベツ 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 中華だし 黄 なたね油 黄</p> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>柏もち (冷)</p> <p>柏もち 黄</p> <p>(基本献立) かき玉汁 (食缶)</p> <p>卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) すまし汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 848 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 27.6 塩分 (g) 3.2</p>

9	10	11	12	13 (Aグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>すき焼き煮 (温)</p> <p>糸こんにゃく 黄 すき焼き麩 黄 白菜 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白ねぎ 緑 豚肉 赤 焼き豆腐 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>きゅうりの浅漬け (冷)</p> <p>きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 土生姜 緑 昆布パウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>いかの天ぷら (冷)</p> <p>いかの天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 864 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 24.5 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉のおろし醤油かけ (温)</p> <p>豚肉 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 ピーマン 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 削り節 黄 大根 緑 みつば 緑 ゆず果汁 黄</p> <p>ごぼう天のきんぎょ (温)</p> <p>ごぼう天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄 酒 黄</p> <p>大芋いも (冷)</p> <p>さつまいも 黄 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 マカロニ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 943 たんぱく質 (g) 37.7 脂質 (g) 26.9 塩分 (g) 2.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮭の野菜あんかけ (温)</p> <p>鮭 赤 酒 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 小松菜 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>大根サラダ (冷)</p> <p>大根 緑 ハム 赤 きゅうり 赤 ゆで塩 緑 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>つぼ漬け (冷)</p> <p>つぼ漬け 緑</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 じゃがいも 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 グリーンピース 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 削り節 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 797 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 19.1 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>みそカツ (温)</p> <p>豚ロースカツ 赤 なたね油 黄 赤だしみそ 赤 濃厚ソース 赤 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄</p> <p>炒り豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 鶏ひき肉 赤 なたね油 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 しいたけ 緑 土生姜 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>煮びたし (冷)</p> <p>小松菜 緑 にんじん 赤 平天 赤 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄</p> <p>虎豆の甘煮 (冷)</p> <p>虎豆 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 塩 黄</p> <p>(基本献立) 三色そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 炒り卵 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 赤</p> <p>(Aグループ) そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 赤</p> <p>ごぼうとウインナーのソースきんぴら (温)</p> <p>ごぼう 緑 ウインナー 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>キャベツと油揚げのみそ汁 (食缶)</p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 39.0 脂質 (g) 24.0 塩分 (g) 4.8</p>	

16	17 (Aグループ対応)	18 (Cグループ対応)	19	20
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>全校給食なし</p> <p>エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 23.0 塩分 (g) 2.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) ダントリーチキン (温)</p> <p>鶏肉 赤 ヨーグルト(無糖) 赤 カレー粉 赤 トマトケチャップ 赤 レモン果汁 緑 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>(Aグループ) 照り焼きチキン (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p>切干天根の煮物 (冷)</p> <p>切干大根 緑 油揚げ 赤 にんじん 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温)</p> <p>ベーコン 赤 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>フルーツガクデル (冷)</p> <p>りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 23.0 塩分 (g) 2.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが (温)</p> <p>豚肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>ヒレカツ (温)</p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄 水 黄</p> <p>たくあん漬 (冷)</p> <p>たくあん漬 緑</p> <p>(基本献立) 野菜のこまあえ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 にんじん 緑 もやし 緑 ほうれん草 緑 ゆで塩 黄 ちくわ 赤 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>(Cグループ) 野菜のあえもの (冷)</p> <p>キャベツ 緑 にんじん 緑 もやし 緑 ほうれん草 緑 ゆで塩 黄 ちくわ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 764 たんぱく質 (g) 26.9 脂質 (g) 16.4 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>野菜あんかけ豆腐ハンバーグ (温)</p> <p>豆腐ハンバーグ 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 エリンギ 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ケチャップパスタ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 トマトケチャップ 赤 ウスターソース 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>ポトフ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 ベーコン 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 なたね油 黄 コンソメ 黄 野菜ブイオン 黄 こしょう 黄</p> <p>チキンナゲット (冷)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 赤 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>天根のマリネ (冷)</p> <p>ツナ 赤 大根 赤 塩 赤 こしょう 黄 白ワイン 黄 ワインビネガー 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 26.8 脂質 (g) 22.8 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ナン 黄</p> <p>キーマカレー (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 じゃがいも 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏、豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 りんごピューレ 赤 トマトケチャップ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 カレー粉 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 赤 濃厚ソース 赤</p> <p>チキンナゲット (冷)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 赤 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>天根のマリネ (冷)</p> <p>ツナ 赤 大根 赤 塩 赤 こしょう 黄 白ワイン 黄 ワインビネガー 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 23.9 脂質 (g) 33.1 塩分 (g) 3.9</p>



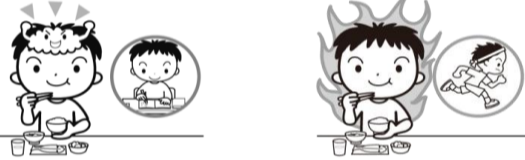
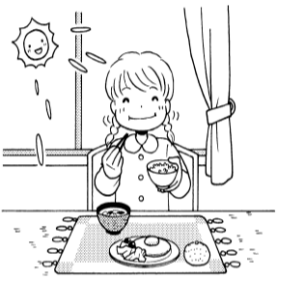
月	火	水	木	金
23	24(Aグループ)	25	26	27
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>関東煮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 大根 赤 がんと(ミニ) 赤 みりん 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 だし昆布 黄 かつおだし 黄</p> <p>牛肉の甘辛炒め (温)</p> <p>牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 酒 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ほうれん草と もやしのおひたし (冷)</p> <p>ほうれん草 緑 もやし 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>のりの佃煮 (冷)</p> <p>のりの佃煮 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 715 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 16.8 塩分 (g) 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>厚揚げの五目炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 厚揚げ 赤 にんじん 緑 干しいたけ 緑 たけのこ 緑 チンゲン菜 緑 白ねぎ 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 なたね油 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤 土生姜 赤 にんにく 緑 しょうゆ 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>じゃこピーマン (冷)</p> <p>じゃこ 赤 ピーマン 赤 ごぼう 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤</p> <p>ちりめんじゃこ (冷)</p> <p>ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 赤 ごぼう 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤</p> <p>(基本献立) 杏仁豆腐 (冷)</p> <p>杏仁豆腐 黄 みかん缶 緑</p> <p>(Aグループ) ナタデココ・みかん缶 (冷)</p> <p>ナタデココ 黄 みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 898 たんぱく質 (g) 37.6 脂質 (g) 27.8 塩分 (g) 2.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>栗前煮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 ちくわ 赤 にんじん 赤 こんにゃく 赤 たけのこ 赤 ごぼう 赤 かつおだし 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 酒 赤 みりん 赤 なたね油 黄</p> <p>玉ねぎと牛肉の カレー炒め (温)</p> <p>玉ねぎ 緑 牛肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 カレー粉 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 なたね油 黄</p> <p>天根なます (冷)</p> <p>大根 緑 にんじん 緑 酢 黄 さとう 黄 塩 赤 かつお節 赤</p> <p>ツチのそぼろ煮 (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 22.0 塩分 (g) 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 じゃがいも 赤 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 こしょう 赤 トマトピューレ 赤 ハヤシフレーク(N) 赤 ハヤシフレーク(R) 赤 トマトケチャップ 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 赤 濃厚ソース 赤</p> <p>フレッシュサラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 みかん缶 緑 コーンクリーム(小袋) 黄</p> <p>かぼちゃコロッケ (冷)</p> <p>かぼちゃコロッケ 緑 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 890 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 25.8 塩分 (g) 2.7</p>	<p>コーヒー牛乳 赤 (カフェオレ)</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>アジフライ (冷)</p> <p>アジフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄</p> <p>ゆでキャベツ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 赤</p> <p>五目豆 (冷)</p> <p>大豆 赤 にんじん 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 ごぼう 赤 昆布 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>ちやんご煮 (食缶)</p> <p>つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 白菜 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 土生姜 赤 鶏ガラスープ 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 昆布だし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 16.3 塩分 (g) 2.7</p>

* 給食ではビタミン強化のため、「強化米」を混ぜて炊いています。よく混ぜて炊いていますが、少し黄色く残ることがあります。

30	31
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚キムチ炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 厚揚げ 赤 ニラ 赤 白菜キムチ 赤 玉ねぎ 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 酒 赤 中華だし 赤</p> <p>しょうまい (温)</p> <p>ポークしょうまい 赤</p> <p>わかめスープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 豆腐 赤 わかめ 赤 春雨 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 20.8 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さわらのゆずみそ焼き (温)</p> <p>さわら 赤 みそ 赤 みりん 赤 ゆず果汁 赤</p> <p>小松菜と鶏肉の甘 辛炒め (温)</p> <p>小松菜 緑 鶏肉 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 なたね油 黄</p> <p>高野豆腐のきめ煮 (冷)</p> <p>高野豆腐 赤 ちくわ 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 さとう 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 削り節 赤</p> <p>味付けのり (冷)</p> <p>味付けのり 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 35.6 脂質 (g) 22.3 塩分 (g) 2.5</p>

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう!

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか?朝ごはんを食べると、においをかいだり、噛んだり、味わったり、飲み込んだりするため、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が働き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



Q.どんな朝ごはんを食べればいいのか?



A

理想は「主食+主菜+副菜 (+汁物・飲み物)」がそろったメニューです。ごはんなどの主食には、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されて、ブドウ糖という脳のエネルギーになります。それに、筋肉や血の源になるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子を整えるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養バランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどをしよくして食事を食べやすくします。

Q.朝ごはんをぬいたらダイエットできるかな?



A

朝食をぬくと、空腹のあまり昼食や夕食を食べる際の量が多くなってしまいます。そのため、通常より血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。このように朝食ぬきでは、やせるどころか体重が増えてしまうこともあるのです。また、こどもの時は、まだ体が成長途中の段階なので、1日3回の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。

朝ごはんぬいたのに体重減っていない?

5月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) (エネルギーの25%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均摂取量	818	31.0	23	2.8	332	3.4	247	0.84	0.53	32	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389