

月	火	水	木	金 1
<p>新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいないのでしょうか。 毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。</p> <p>~朝ごはんを食べよう~</p> <p>朝から脳を元気にするには わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。 また、朝食でおかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。</p> <p>~牛乳をしっかり飲もう~</p> <p>不足しがちなカルシウムをとろう カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。</p> <p>エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん</p> <p>ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。</p> <p>成長期は多くのたんぱく質が必要 たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、髪など、体をつくるもとになるため、成長期の子どもの欠かせない栄養素です。成長期のたんぱく質の推奨量は、年齢と共に増加します。食事からしっかりとたんぱく質をとりましょう。</p> <p>日本全国 味めぐり献立 (5月15日)</p> <p>北海道</p> <p>「ザンギ」は北海道の郷土料理で、醤油や生姜、にんにくの濃い下味をつけた鶏肉の唐揚げのことです。家庭のおかずの定番として一年を通して親しまれています。また、北海道内には、ラーメン店が数多くあり、特産品を使った味噌バターラーメンや海鮮ラーメンは観光客に人気が高いです。</p>				<p>ショア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ユニリンチニ (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんにく 緑 土生姜 緑 白ねぎ 緑 煮ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 オイスターソース</p> <p>小松菜と厚揚げのソテー (温)</p> <p>小松菜 緑 玉ねぎ 緑 厚揚げ 赤 塩 赤 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>じゃがいもど玉ねぎのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 小松菜 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 798 30.8 23.0 2.8</p>
4	5	6	7(端午の節句献立)	8(Aグループ対応)
みどりの日	こどもの日	振替休日	<p>白ぶどう&amp;ほうれん草 緑</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豆腐ハンバーグおろしソースかけ (温)</p> <p>豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 だいこん 緑 しょうゆ 緑 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p>かぼちゃの天ぷら (温)</p> <p>かぼちゃ 緑 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>キャバツと油揚げのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 キャバツ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>かしわもち 黄 拍もち</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 791 19.7 12.4 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>子キン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酒 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 ノンエッグタルタルは(ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 キャバツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>コンソメジュリアンソース (食缶)</p> <p>ベーコン 赤 キャバツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 コンソメ 赤 野菜ピジョン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) ヨーグルト 赤 ヨーグルト 赤</p> <p>(Aグループ) 野菜ゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 969 33.3 35.5 3.7</p>
11	12	13(Aグループ対応)	14(Bグループ対応)	15(日本全国味めぐり献立)
<p>牛乳 赤</p> <p>鮭わかめご飯</p> <p>米 黄 紅鮭わかめごはんのもと</p> <p>みそカツ (温)</p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 赤だしみそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ</p> <p>ジャーマンポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>紀州汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 わかめ 赤 えのき 緑 にんじん 赤 かまぼこ 赤 煮ねぎ 赤 梅びしお 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 827 33.0 22.4 4.7</p>	<p>ショア(ブルーベリー) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さばの香味ソース (温)</p> <p>さば(M) 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 煮ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄</p> <p>大根とベーコンの煮物 (温)</p> <p>だいこん 緑 にんじん 赤 ベーコン 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 わかめ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 805 25.3 23.3 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャバツと厚揚げの味噌炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 塩 赤 こしょう 赤 キャバツ 赤 厚揚げ 赤 エリンギ 赤 煮ねぎ 赤 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) 彩り野菜の卵焼き 赤 彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (温) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 きゅうり 緑 にんじん 赤 ゆで塩 赤 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>パイ缶 (冷) 緑 パイ缶 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 967 32.7 37.7 2.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパパン 黄</p> <p>チリビーンズ (食缶)</p> <p>ミックスビーンズ 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 セロリ 赤 ブロッコリー 赤 にんにく 赤 ソテーオニオン 赤 デミグラスソース 赤 チリペッパー 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 ハヤシフレーク(N) 赤 トマトケチャップ 赤 トマトピューレ 赤 濃厚ソース 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) エビカツ (温) 赤 エビカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>(Bグループ) チキンカツ (温) 赤 チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p>キャバツとゴーンのソテー (温)</p> <p>とうもろこし 緑 キャバツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>いちごジャム (クラスごと袋に入れてます。パンの代替のご飯には野菜ふりかけが代替できます。) 黄 いちごジャム 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 781 32.2 29.0 3.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ゴーンみそラーメン(麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>ザンギ (温)</p> <p>鶏肉 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>ゴーンみそラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>お米のハバロア 黄 お米のハバロア 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 881 31.5 24.7 3.3</p>

Main table containing 10 columns of school lunch menus (days 18-29) with ingredients, color-coded allergen information, and nutritional values.

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

玉ねぎ  
青ねぎ  
小松菜

5月 学校給食栄養摂取量

Table showing average and standard nutritional intake for school lunches in May, including energy, protein, fat, salt, calcium, iron, and vitamins.

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。



今月は「和食献立」をテーマに、家庭の味の定番として親しまれている肉じゃがを取り入れました。また、炒り卵の花は、豆腐を作る過程で出る「おから」を具材と一緒に炒め煮にした、日本の伝統的な和食のお惣菜です。食物繊維やたんぱく質が豊富で、健康的な常備菜としても優れた料理です。

5月20日 世界の国料理献立 今月は【中国】

- ☆ 麻婆豆腐... 中国の四川省が発祥の料理です。日本人の味覚に合うようにアレンジされて、日本に広まりました。
☆ バンバンジー... 中国の四川省の冷菜です。蒸し鶏を棒でたたいて、柔らかくして、本場ではラー油やゴマを使ったソースが特徴ですが、日本ではゴマだれを使った辛い料理として親しまれています。

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。



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