



【5月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for May, including energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20~30%

【栄養三色】 table with categories: 赤 (Red) - Blood and bones, 黄 (Yellow) - Heat and energy, 緑 (Green) - Body adjustment.

※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。
※魚には「骨」があります。
※魚には「骨」があります。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

Meal plan for 6th and 7th days, including menu items like ハヤシライス, ひじきのサラダ, and さんしょくサラダ, with nutritional values and illustrations.

Meal plan for 10th day (Monday), including menu items like そぼろに きびなごの からあげ, ひじきの つくだに, and nutritional values.

Meal plan for 11th day (Tuesday), including menu items like イタリアン スパゲティ, ローストチキン, and ドレッシングあえ, with nutritional values.

Meal plan for 12th day (Wednesday), including menu items like さつまじる えんどうごはん, おひたし, and えんどうごはん, with nutritional values.

Meal plan for 13th day (Thursday), including menu items like ちゅうかスープ とりレバーの あまみそあえ, もやしの ごまずあえ, and nutritional values.

Meal plan for 14th day (Friday), including menu items like コーンチャウダー ハンバーグ, フルーツミックス, and nutritional values.

Illustrations of food items for the 10th day: ひじきの つくだに, すのもの, きびなごの からあげ, そぼろに, ごはん.

Illustrations of food items for the 11th day: ドレッシングあえ, ローストチキン, イタリアンスパゲティ, ベビーパン.

Illustrations of food items for the 12th day: えんどうごはん, おひたし, さつまじる, えんどうごはん.

Illustrations of food items for the 13th day: もやしの ごまずあえ, とりレバーの あまみそあえ, ちゅうかスープ, ごはん.

Illustrations of food items for the 14th day: フルーツミックス, ハンバーグ, さんしょくソテー, コーンチャウダー.

Meal plan for 17th day (Monday), including menu items like こうやどうふの たまごとし, かきあげ, ごまあえ, and nutritional values.

Meal plan for 18th day (Tuesday), including menu items like クリームに セルフドッグ, ウインナ, キャベツソテー, and nutritional values.

Meal plan for 19th day (Wednesday), including menu items like みそしる やきざかな, きんぴら, and nutritional values.

Meal plan for 20th day (Thursday), including menu items like カレーライス ほうれんそうの サラダ, キャンディチーズ, and nutritional values.

Meal plan for 21st day (Friday), including menu items like レンズまめの スープ, いかリングの ハーブあげ, and nutritional values.

Illustrations of food items for the 17th day: ごまあえ, かきあげ, こうやどうふの たまごとし, ごはん.

Illustrations of food items for the 18th day: キャベツソテー, セルフドッグ, ウインナ31ぼん, コッペパン.

Illustrations of food items for the 19th day: きんぴら, やきざかな, だいこんおろし, ごはん.

Illustrations of food items for the 20th day: キャンディチーズ, ほうれんそうの サラダ, カレーライス, ごはん.

Illustrations of food items for the 21st day: ポテトサラダ, いかリングの ハーブあげ, レンズまめの スープ, コッペパン.



<p>24(月) ちゅうかん <b>中間テスト</b></p>	<p>25(火) こくとうパン ギゆうにゆう</p> <p>ヨーグルクリーム スープ ベーコン 5 (あ) クリームコーン 35 (み) たまねぎ 35 (み) じゃがいも 25 (き) にんじん 10 (み) パセリ 0.2 (み) だしふんにゆう 1.5 (あ) なまクリーム 1 (き) ギゆうにゆう 20 (あ) バター 2.3 (き) こむぎこ 3 (き) あぶら 0.8 (き) とりからスープ 6 ポークパイオン 4 しろワイン 1.8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.15</p> <p>とりつくねの あまからあん とりつくね 30 (あ) あげあぶら 2 (き) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 1.2 (き) みりん 0.6 しょうが 0.24 (み) でんぶん 0.3 (き)</p> <p>チンゲンサイの ドレッシングあえ ツナ 5 (あ) チンゲンサイ 20 (み) にんじん 3 (み) こいくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) みりん 0.3 す 1</p> <p>786 29.9 26.3</p>	<p>26(水) ごはん ギゆうにゆう</p> <p>かきたまじる とうふ 25 (あ) たまご 20 (あ) かまぼこ 5 (あ) じゃがいも 15 (き) こまつな 10 (み) たまねぎ 10 (み) えのきたけ 3 (み) にんじん 5 (み) あおねぎ 3 (み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 さけ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5 (き)</p> <p>あじの いそべあげ あじ 15 (あ) さけ 1 こむぎこ 5 (き) でんぶん 1 (き) あおのり 0.05 (あ) あげあぶら 3 (き)</p> <p>きりぼしだいこん のにも ひらてん 5 (あ) きりぼしだいこん 3 (み) にんじん 3 (み) さやいんげん(カット) 5 (み) けずりぶし 1 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 0.6 さとう 0.5 (き)</p> <p>779 32.6 19.3</p>	<p>27(木) ごはん ギゆうにゆう</p> <p>ちゅうかどんぶり しゅうまい ぶたにく 20 (あ) にんにく 0.2 (み) しょうが 0.2 (み) いか 20 (あ) キャベツ 50 (み) たけのこ 10 (み) にんじん 15 (み) チンゲンサイ 10 (み) なましいたけ 5 (み) さけ 0.5 あぶら 0.2 (き) ごまあぶら 0.3 (き) しお 0.15 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 でんぶん 2.7 (き)</p> <p>しゅうまい 3こ (あ) (ポーク)</p> <p>あんにんどうふ みかん(かん) 10 (み) パイン(かん) 10 (み) おうとう(かん) 15 (み) ホワイトゼリー 30 (き)</p> <p>811 30.5 15.6</p>	<p>28(金) コッパン ギゆうにゆう</p> <p>スープに とりにく 15 (あ) じゃがいも 40 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 15 (み) とりからスープ 8 ポークパイオン 3 セロリー 0.3 (み) しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 2</p> <p>ぶたヒレの ソースふうみ ぶたヒレにく 1こ (あ) でんぶん 8.35 (き) あげあぶら 3 (き) しょうが 0.2 (み) こいくちしょうゆ 0.6 さけ 0.5 さとう 1.1 (き) ウスターソース 3.8</p> <p>アスパラと コーンのサラダ ローズハム 5 (あ) アスパラガス 15 (み) ホールコーン 15 (み) あぶら 0.1 (き) マヨネーズ クラス1ぼん (き)</p> <p>767 32.3 25.5</p>
-------------------------------------	--	--	--	---

	<p>チンゲンサイの ドレッシングあえ</p> <p>とりつくねの あまからあん</p> <p>ヨーグルクリーム スープ</p> <p>こくとうパン</p>	<p>きりぼしだいこんの のにも</p> <p>あじの いそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>おおざらに ごはんとぐを もりつけよう!</p> <p>ちゅうかどんぶり</p> <p>あんにんどうふ</p> <p>しゅうまい (ポーク) 3こ</p> <p>ごはん</p>	<p>アスパラと コーンのサラダ</p> <p>ぶたヒレの ソースふうみ</p> <p>コッパン</p> <p>スープに</p>
--	--	--	---	--

31(月) ごはん ギゆうにゆう

とんじる	コロッケ
ぶたにく 20 (あ)	コロッケ 1こ (き)
あぶらあげ 5 (あ)	あげあぶら 6 (き)
だいこん 15 (み)	
にんじん 10 (み)	ごまずあえ
じゃがいも 25 (き)	ささみフレーク 5 (あ)
ごぼう 5 (み)	きりぼしだいこん 1 (み)
あおねぎ 5 (み)	キャベツ 15 (み)
けずりぶし 2	にんじん 3 (み)
あかみそ 8 (あ)	こまつな 5 (み)
しろみそ 3 (あ)	しろごま 0.6 (き)
あぶら 0.3 (き)	ごまあぶら 0.1 (き)
	うすくちしょうゆ 1.7
	さとう 1.2 (き)
	す 1.3
	みりん 0.7

798 28.3 20.0

ごまずあえ

コロッケ

ごはん

とんじる

令和3年5月  
**太子町学校給食だより**  
こんげつ こんだてしょうかい  
~今月の献立紹介~

**12日えんどうごはん**

「えんどうごはん」に使う「えんどう豆」は、磯長小学校と山田小学校の1年生のみなさんにむいてもらいます。

一生懸命むいてくれた「えんどう豆」なので、残さず食べましょう。

**21日レンズ豆のスープ**

レンズ豆はその名の通りレンズの形をした小さい豆です。無機質やビタミンが多く、インド料理やイタリア料理、フランス料理でよく使われます。

**28日アスパラとコーンのサラダ**

今の時期に旬を迎えるグリーンアスパラガスは、土から伸びた新芽と茎を食べます。ビタミンが多い野菜で、疲労回復効果があるアスパラギン酸も多く含まれています。

**あさ 朝ごはんを食べて、目ざましスイッチを入れよう!**

**からだのスイッチ**

体が温まって、朝からげんきに体を動かせるよ。

おすすめ食品  
肉、魚、豆腐  
卵、牛乳など

**脳のスイッチ**

あたまのう(頭)に栄養が行き、頭の働きを良くしてくれるよ。

おすすめ食品  
ごはん、パン、うどんなど

**おなかのスイッチ**

おなか(胃や腸)が動き出してうんちが出やすくなるよ。

おすすめ食品  
野菜、果物など

毎日朝ごはんを食べることができていますか。

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、栄養をとることはもちろん体を目覚めさせる役割もあります。

朝ごはんを食べると胃腸などの内臓が活発に動きお腹にたまった便を出すように促します。また、血液の流れを良くし、体温を上げて体を目覚めさせてくれます。

そして脳のエネルギーが補給されるため1時間目からしっかり勉強をすることができます。