



【5月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for May, including energy, protein, fat, 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・かに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。

Menu for 6th and 7th days, including items like 6th (木) and 7th (金) with nutritional values.

Illustrations of menu items: ヨーグルト, ひじきのサラダ, ハヤシライス, ごはん, さんしよくサラダ, とりのからあげ, コッパン, やさいスープ.

Main menu table for days 10 (月) through 14 (金), listing dishes like 10月 (月) and 11 (火) with ingredients and amounts.

Illustrations of menu items for days 10-14, including 10月 (月) and 11 (火) dishes like 10月 (月) and 11 (火).

Main menu table for days 17 (月) through 21 (金), listing dishes like 17 (月) and 18 (火) with ingredients and amounts.

Illustrations of menu items for days 17-21, including 17 (月) and 18 (火) dishes like 17 (月) and 18 (火).

<p>24(月) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>とりにくのすきに さわらのこうみやき</p> <p>とりにく 30(あ) とうふ 30(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 30(み) にんじん 15(み) さやいんげん(カット) 5(み) なましいたけ 5(み) いとこんにやく 30</p> <p>けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 5.5 さけ 0.9 さとう 2.8(き) あぶら 0.2(き) みりん 0.5</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ささみフレーク 5(あ) キャベツ 20(み) にんじん 5(み) きゅうり 5(み) きりぼしだいこん 0.5(み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6(き) すりごま 0.6(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g 646 31.8 15.8</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>とりにくのすきに</p>	<p>25(火) こくとうパン ぎゆうにゆう</p> <p>コーンクリームスープ とりつくねのあまからあん</p> <p>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) だっしふんにゆう 1.5(あ) なまクリーム 1(き) ぎゆうにゆう 20(あ) バター 2.3(き) こむぎこ 3(き) あぶら 0.8(き) とりがらスープ 6 ポークパイオン 4 しろワイン 1.8 しお 0.4 さとう 0.02 うすくちしょうゆ 0.15</p> <p>とりにく 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</p> <p>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>618 24.0 21.8</p> <p>チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <p>とりにく コーンクリームスープ</p>	<p>26(水) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>かきたまじる あじのいそべあげ</p> <p>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 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もの</p> <p>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>609 26.1 16.5</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>あじのいそべあげ</p> <p>かきたまじる</p>	<p>27(木) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>ちゅうかどんぶり しゅうまい</p> <p>ぶたにく 20(あ) にんにく 0.2(み) しょうが 0.2(み) キャベツ 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 2こ(あ) (ポーク)</p> <p>あんにとろろ</p> <p>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>612 24.0 13.3</p> <p>ちゅうかどんぶり</p> <p>あんにとろろ</p> <p>しゅうまい(ポーク) 2こ</p> <p>ごはん</p>	<p>28(金) コッペパン ぎゆうにゆう</p> <p>スープに ぶたヒレのソースふうみ</p> <p>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) とりがらスープ 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>ぶたヒレに 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</p> <p>ロースハム 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>607 26.3 21.3</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>コッペパン</p> <p>スープに</p>
--	--	---	--	--

31(月) ごはん ぎゆうにゆう

とんじる コロッケ

ぶたにく 20(あ)
あぶらあげ 5(あ)
だいこん 15(み)
にんじん 10(み)
じゃがいも 25(き)
ごぼう 5(み)
あおねぎ 5(み)
けずりぶし 2
あかみそ 8(あ)
しろみそ 3(あ)
あぶら 0.3(き)

コロッケ 1こ(き)
あげあぶら 6(き)
ごまずあえ
ささみフレーク 5(あ)
きりぼしだいこん 1(み)
キャベツ 15(み)
にんじん 3(み)
こまつな 5(み)
しろごま 0.6(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

653 23.4 18.7

ごまずあえ

コロッケ

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

からだ あたたか 体が温まって、朝からげんき 元気に体を動かせるよ。

おすすめ食品
肉、魚、豆腐
卵、牛乳など

頭のスイッチ

あたまのうしろ 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。