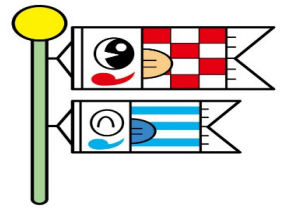


5がっ こんだてひょう



しるぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 423

(へいせい30ねん)

日	よ う 日	こんだてめい		たべもののほたらぎ			エネルギー	おしらせ
				赤	緑	黄	(キロカロリー)	
				ちやくや ほねをつくる	からだのちようし をととのえる	ねつやちからの もとになる	小 中	
1	火	ごはん	こまつなのみそしる ねぎたまやき バラやき	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ たまご、ぶたにく みそ	こまつな、にんじん ねぎ、たまねぎ たまごだけ、ピーマン	ごはん、あぶら	622 739	・バラ焼きは、青森県三沢市がはっしょうとされるご当地グルメです。 給食では、豚肉と玉ねぎの他に「たまごだけ」というきのこやピーマンも入れて、具だくさんの炒め物にしています。
2	水	ごはん	ささみのすましじる おさかなフライ なのはなのからしあえ かしわもち	ぎゅうにゅう ささみ、かまぼこ いわし	たけのこ、しいたけ みつば、ごぼう なのはな、にんじん	ごはん、でんぶ かしわもち	697 793	・5月5日の子どもの日は、端午の節句(だんごのせっく)ともいい、 子どもの健やかな成長をいいう日です。今日は、たけのこご飯と柏もち で「子どもの日給食」にしました。
7	月	ごはん	だいこんとだかなのみそしる ぶたにくのしょうがやき さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ とりにく、みそ ぶたにく	だいこん、だかな しょうが、しめじ たけのこ、わらび ぶたにく	ごはん、でんぶ さとう、あぶら	665 779	朝ごはんをしっかり食べよう!
8	火	ごはん	アーサじる にくだんご ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう みそ、とりにく ぶたにく、ツナ あおさ	えのきだけ、コーン ブロッコリー たまねぎ	ごはん、いたふ マヨネーズ	687 807	★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
9	水	ごはん	ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん りんご、みかん パイン、こんにやく にんにく	ごはん、おむぎ あぶら、じゃがいも カレー カラフルかんてん	741 900	★スプーンが付きます
10	木	ごはん	きのこのみそしる いわしのうめ こんさいのとき	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いわし、かつおぶし とうふ	しめじ、まいたけ ながねぎ、うめ にんじん、ごぼう れんこん、いんげん	ごはん、あぶら さとう	595 706	・ごぼうやにんじんなどの「根菜類」とよばれる野菜は、おなかの調子を よくしてくれます。好き嫌いせず、食べるようにしましょう。
11	金	ごはん	やさいスープ ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー かたぬきチーズ(いちご)	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぶたにく、チーズ	りんご、キャベツ たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ ほうれんそう、コーン	パン、バター	569 708	・いちご味の甘い型抜きチーズが付きます。 チーズにはカルシウムが豊富に含まれているので、好き嫌いせずに 食べましょう。
14	月	ごはん	モロヘイヤスープ レバーいりチキンちぎりあげ ナムルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく わかめ	にんじん、えのきだけ モロヘイヤ、もやし きゅうり、わらび ぜんまい	ごはん、ごま	605	・小学校6年生はバイキング給食になります。
15	火	ごはん	わかめといものみそしる たけのこしのだに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう わかめ、みそ とりにく、ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ、たけのこ ごぼう、しいたけ こんにやく、にんじん	ごはん、あぶら ごま、じゃがいも さとう	602 718	★ちぎりあげは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ・皆さんは朝ごはんをしっかり食べてきていますか?朝ごはんは一日 のスタートを切る大切な役わりがあります。朝ごはんがあるかない かでは、頭の働きも体の動きもぜんぜんちがってきます。
16	水	ごはん	とうふとえのきのみそしる ハムカツ もやしのレモンあえ カットりんご	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、ハム とりにく	えのきだけ、もやし きゅうり、レモン コーン、りんご	ごはん、あぶら パンこ、さとう	640 864	・青森県産のカットりんごが付きます。皮をむいて食べる人も多い と思いますが、皮にこそポリフェノールという大事な栄養が含ま れています。
17	木	ごはん	だいこんのみそしる さけのしおやき こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さけ、とりにく こんぶ	だいこん、にんじん こんにやく、しいたけ ごぼう	ごはん、あぶら さとう	580 703	・今日は小学校で「お弁当の日」給食がおこなわれます。 おにぎりの中の具といたら何を思い出しますか? おうちでもおにぎりをにぎってみるなど、お弁当作りに挑戦して みましょう。
18	金	ごはん	のっぺいじる つくねやき やさしいいそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とりにく、のり	まいたけ、だいこん ごぼう、にんじん ながねぎ、キャベツ ほうれんそう	ごはん、あぶら さといも	630 737	・さといものネバネバは、ムチンという成分によるものです。 ムチンは、胃腸のはたらきを助け、疲労回復にもつながる成分 です。
22	火	ごはん	とんじる なっとう ふきとちくわのあぶらいため	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、なっとう ちくわ	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ ながねぎ、しょうが ふき、こんにやく	ごはん、さとう あぶら、でんぶ	628 736	・納豆は、蒸した大豆に納豆菌という菌を加えて発酵(はっこう) させた食品です。しょうゆをかけて食べましょう。
23	水	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん りんご、ブロッコリー アスパラ、きゅうり	ごはん、おむぎ あぶら、じゃがいも カレー ドレッシング	693 848	★スプーンが付きます
24	木	ごはん	はくさいのみそしる さばみそに メンマのいためもの	ぎゅうにゅう こうやとうふ、さば みそ、ぶたにく	はくさい、にんじん しめじ、たけのこ こんにやく	ごはん、ごまあぶら さとう	609 742	・たけのこは、春の代表的な野菜の一つです。成長がとても早いので、 しゅうかく時期をのがすと、すぐにかたくなって食べられなくなります。 メンマはこのタケノコを発酵させて作られたものです。
25	金	ごはん	ミネストローネ わかどりハーブやき マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	キャベツ、にんじん にんにく、きゅうり コーン、パセリ	コッペパン、じゃがいも オリーブオイル マカロニ、さとう マヨネーズ	628 771	・パンは一口の大きさにちぎって食べるのがマナーとされています。 丸かじりするのではなく、ちぎって食べるようにしましょう。
28	月	ごはん	みそラーメン やきぎょうざ てこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ひじき、だいす ちりめん、チーズ	にんにく、にんじん もやし、たけのこ、こまつな きくらげ、キャベツ ながねぎ、パプリカ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら	658 793	★焼き餃子は1人2個つきます
29	火	ごはん	いもだんごじる わふういりとうふつつみやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ ひじき、だいす ちくわ	にんじん、ごぼう まいたけ、みつば こんにやく	ごはん、あぶら さとう	626 738	・今日のマーボー豆腐は、赤くも辛くもない塩味のマーボー豆腐 です。
30	水	ごはん	キャベツのみそしる チキンてりやき しおマーボー	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、ぶたにく とうふ	キャベツ、にんじん えのきだけ、にんにく しょうが、しいたけ、パプリカ	ごはん、あぶら でんぶ	666 790	・今日の給食は、一食で180g以上の野菜がとれます。 一食で1日にとらなければいけない野菜の量の半分以上がとれる のでしっかり食べましょう。
31	木	ごはん	ごもくちゅうかスープ とりにくとやさしいいためもの きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく	にんじん、きくらげ、だいこん だいすもやし、しょうが チンゲンサイ、しいたけ たまねぎ、ピーマン、きゅうり	ごはん、でんぶ ドレッシング	704	

しっかり食べよう 朝ごはん

じょう こんだてないよう へんこう きゅうしよくちゅうし
*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

朝ごはんは、一日のスタートを切るための大切な食事です。
しっかり食べることで、体に栄養素を補給するだけでなく、
体を目覚めさせてくれる働きもあります。胃腸を活発に動か
せ排便をスムーズにしてくれたり、血流量を良くし体温を上げ
てくれたりといった、さまざまな
よい影響をあたえてくれます。

あなたは 毎朝 どちらかな?

朝から元気くん

ふりかえると

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり!

朝からへろおくん

ふりかえると

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている