

5かっ こんだてひょう



しろぬき 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. 434

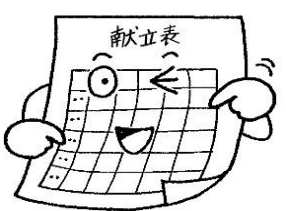
(れいわがんねん)

日	よう日	こんだてめい		たべものはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちようし をととのえる	黄 ねつちからの もとなる	小	中	
7	火	牛乳	ゆかりごはん だいこんとたかなのみそしる チキンてりやき メンマのいためもの 小: やきのり 中: くらめパリッシュ	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ、こざかな あぶらあげ、とりにく 小: のり 中: こざかな、くらめ	だいこん、たかな メンマ、こんにやく あかじそ	ごはん、あぶら さとう	608	733	・今日は小学校で「弁当の日」給食がおこなわれます。 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よう。
8	水	牛乳	むぎごはん ハヤシライス 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 にんにく、エリンギ グリーンピース みかん、パイナップル	ごはん、おおむぎ バター、じゃがいも ハヤシルー、ゼリー	741	916	・ハヤシライスの語源は、ハッシュド・ビーフからきているといわれています。英語の「ハッシュド・ビーフ・アンド・ライス」が省略されてハヤシライスになったそうです。 ★スプーンが付きます
9	木	牛乳	ごはん とうふとわかめのみそしる さんまかんろに やさいのみに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ みそ、さんま こうやどうふ	ながねぎ、にんじん たけのこ、こんにやく いんげん、しょうが	ごはん、あぶら さとう	611	711	・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、しゅわかく時期をのがすと、すくにかたくなって食べられなくなります。野菜のみそ煮に旬のたけのこがはいっています。
10	金	牛乳	パックうどん さんさいうどん こうなこのかきあげ やさいのいそかあえ	ぎゅうにゅう こうなこ、あぶらあげ こうなこ、のり とりにく	にんじん、ながねぎ ふき、わらび しいたけ、たまねぎ キャベツ、ほうれんそう	うどん、あぶら さとう	662	768	・ふきやわらびなどの山菜は、春が旬（最もおいしい時期）の食べ物です。
13	月	牛乳	わかめごはん モロヘイヤスープ チキンちぎりあげ ナムルサラダ	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン とりにく	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 あぶら	589		・今日は小学校6年生のバイキング給食の日です。 修学旅行の前にバイキングの練習をしましょう。 ★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
14	火	牛乳	ごはん もやしのみそしる あつきたまご にくじゃが	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ たまご、ぶたにく	もやし、にんじん こまつな、たまねぎ こんにやく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	638	760	・ビタミンAを知っていますか？ビタミンAは、ほうれん草や人参など色のこい野菜に多く含まれています。皮ふや目の健康を守ったり、体を成長させるために使われます。
15	水	牛乳	ごはん ミネラルスープ やきぎょうざ チキンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ、こんぶ なると、ぶたにく とりにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、たまねぎ きゅうり、もやし	ごはん、ごま ドレッシング ぎょうざのかわ	590	701	★焼き餃子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
16	木	牛乳	ごはん さといもじる あじのしろうぶつ ほうれんそうとはくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、ぶたにく みそ、あじ	だいこん、にんじん ながねぎ、ごぼう ほうれんそう、はくさい	ごはん、ごま さといも、さとう	605	709	・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。
17	金	牛乳	スライスパン やさいスープ わかどりハーブやき アスパラとコーンのソテー いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	キャベツ、にんじん マッシュルーム、しめじ たまねぎ、パセリ アスパラガス、コーン	パン、バター ジャム	586	702	・今日の給食は、一食で約150g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約半分がとれるのでしっかり食べましょう。 ◎おぼん回収日です◎
21	火	牛乳	ごはん とんじる わふうきんぴらつつみやき てっつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきどうふ みそ、とりにく、チーズ ひじき、だいず、こざかな	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ こんにやく、しょうが パプリカ、こまつな	ごはん、あぶら ごまあぶら	639	753	・今日は、ひじきや小松菜で鉄分、チーズや小魚でカルシウムがとれる「鉄骨サラダ」です。
22	水	牛乳	ショア むぎごはん チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ショア とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、りんご マスカット、きゅうり ブロッコリー、アスパラガス	ごはん、おおむぎ あぶら、じゃがいも カレールー ドレッシング	620	775	★スプーンが付きます
23	木	牛乳	ごはん だいこんのみそしる さばのみそに ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さば、ひじき だいず、ちくわ	だいこん、にんじん ごぼう、こんにやく	ごはん、さとう あぶら	621	768	・大根の葉には栄養がたっぷりはいっています。 普段捨ててしまう部分でも上手に食べて、食べ物を大切にしていきましょう。
24	金	牛乳	ごはん キャベツのみそしる たけのこのだに なまあげのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、なまあげ	キャベツ、にんじん えのきだけ、たまねぎ しいたけ、いんげん たけのこ	ごはん、あぶら でんぶ	604	718	・食事ははじめるときにきちんと『いただきます』とあいさつをしていましょうか。わたしたちは他の生き物の命をいただくことで、生きることができています。しっかりあいさつをして感謝の気持ちを持って食事をしましょう。
27	月	牛乳	ごはん わかめのしおちゅうかスープ プルコギ キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく とりにく、わかめ	だいこん、にんじん しいたけ、にら、きゅうり たまねぎ、たまごだけ にんにく、キャベツ、うめ	ごはん、ごま ごまあぶら、ドレッシング	564		朝ごはんをしっかり食べよう！
28	火	牛乳	ごはん はくさいのみそしる ますのしおやき こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ こんぶ、とりにく ます	はくさい、にんじん しめじ、こんにやく しいたけ、ごぼう	ごはん、あぶら さとう	579	702	・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、頭の動きも体の動きもぜんぜんちがってきます。
29	水	牛乳	ごはん きのこのみそしる みそだれにくだんご さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、ぶたにく	しめじ、まいたけ ながねぎ、にんじん たけのこ、わらび ふき、しょうが	ごはん、あぶら でんぶ、さとう	628	735	★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
30	木	牛乳	ごはん もすくじる ローズとんかつ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ もすく、ぶたにく かつおぶし	ながねぎ、にんじん もやし、ほうれんそう	ごはん、あぶら いたふ、パンこ	645	738	・もすくはあたたかい海に育つ海そうで、主な産地は沖縄県です。4～7月に旬をむかえるので、ちょうど今が食べごろとなっています。
31	金	牛乳	ゆきにしんパン ミネストローネ ハンバーグ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぶたにく	たまねぎ、キャベツ にんにく、トマト、パセリ にんじん、きゅうり コーン、ゆきにしん	パン、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ さとう	625	806	・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。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



★お願い
お子さんが白衣などを
持ち帰った際に洗濯をお願いします。



※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。