

おうちのひと
とよんでね!



5かっ こんだてひょう



しろぬき

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. 500

(れいわ7ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ			
				赤	緑	黄	小	中				
1	木	ごはん	はくさいのみそしる とうふハンバーグ ぶたにくとにらのしおいため	ぎゅうにゅう なまあげ とうふハンバーグ ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが にんにく にら	しめじ たまねぎ しょうが にんにく	はくさい	ごはん	サラダあぶら	633	743	にらは漢字で「蕪」と書きます。一株から何回も収穫できるのでおうちで育てると何度も食べることができて楽しいですよ。
2	金	だけのごはん	わかめのすましじる とりのからあげ キャベツとツナのあえもの	ぎゅうにゅう わかめ ツナ とりのからあげ あぶらあげ	だいのこ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	だいのこ ながねぎ	ごはん	もちごめ マヨネーズ	ごはん	621	750	今日は子どもの日献立です。すくすくと成長するようにだけのごを使ったり、かつおを強い子(勝男)とかけてツナを使った和えものをお届けします。 ★とりのからあげは1人2個です
7	水	ごはん	さけボールのみそしる ぶたそぼろ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう さけボール とうふ ぶたにく だいす	だいのこ ながねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	だいのこ ながねぎ	ごはん	サラダあぶら さとう ごま	ごはん	648	791	ごはんの上に豚そぼろをかけていただきます。 ★スプーンがつきます
8	木	ごはん	もすくのちゅうかスープ にらまんじゅう チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とうふ もすく にらまんじゅう ぶたにく	にんじん しいたけ ながねぎ にんにく ピーマン あかパプリカ	しいたけ	ごはん	ごま ごまあぶら	ごはん	599	702	牛乳は牛の血液に流れ込み、牛乳として私たちの口に運ばれています。だから牛乳は栄養満点なんですね。 ★にらまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です
9	金	ごはん	こまつなのみそしる いわしのうめに にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ いわしのうめに ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく グリーンピース	こまつな たまねぎ	ごはん	サラダあぶら じゃがいも さとう	ごはん	635	748	小松菜は東京の小松川(現在の江戸川区)付近の特産品だったことからこの名前になりました。
13	火	ごはん	キャベツのみそしる あじフライ ぶきのあぶらいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あじフライ とりにく	にんじん キャベツ こんにゃく ぶき	ぶき	ごはん	サラダあぶら さとう でんぷん	ごはん	625	740	ぶきは春に旬を迎える山菜です。一般的に、山菜はポリフェノールを含み、がんを予防したり、老化を遅らせるなどの効果が期待できます。山菜の少ししけのある風味は、体によい影響を与えますよ。
14	水	むぎごはん	チキンカレー アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ アロエ	にんじん	ごはん	おおむぎ サラダあぶら ゼリー なまクリーム じゃがいも	ごはん	676	833	たまねぎの花は「ねぎぼうず」とも呼ばれ、坊主頭のようなかわい目な見た目をしています。 ★スプーンがつきます
15	木	ごはん	にらともやしちゅうかスープ きんぴらにくだんご マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ハム きんぴらにくだんご ぶたにく とうふ	にんじん もやし にら しょうが たまねぎ にんにく たまねぎ だいのこ しいたけ	もやし にら しょうが たまねぎ	ごはん	ごま サラダあぶら でんぷん	ごはん	631	729	とうふは漢字で「豆腐」と書きます。中国では、「腐」という漢字は液状のものが寄り固まって固形状になったやわらかいもの、という意味で使われていることからこの漢字があてられました。 ★きんぴら肉団子は小1・2年1個、その他2個です
16	金	ちゅうかめん	みそバターラーメン やきぎょうざ ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぎょうざ ツナ	にんにく にんじん もやし メンマ きくらげ ながねぎ ブロッコリー コーン キャベツ	もやし メンマ きくらげ ながねぎ	ごはん	ちゅうかめん サラダあぶら バター マヨネーズ	ごはん	702	856	今日の給食でさそくやってみてくださいね。 ★焼き餃子は小1・2年1個、その他2個です
19	月	むぎごはん	チンゲンサイスープ はんじゅくめだまやき ガバオいため	ぎゅうにゅう だいす ベーコン とうふ はんじゅくめだまやき ぶたにく とりにく	にんじん しいたけ パプリカ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし たまねぎ だいのこ ピーマン あかパプリカ	しいたけ	ごはん	おおむぎ ごまあぶら さとう	ごはん	587		麦ごはんの上にガバオ炒めと半熟目玉焼きをのせて、ガバオライスとしていただきます。給食の目玉焼きは半熟風ですが、しっかり火が通っていますよ。 ★スプーンがつきます
20	火	ごはん	とうふとわかめのみそしる ほろよいとんのおかかあえ ほうれんそうのおかかあえ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし	ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう	たまねぎ	ごはん	サラダあぶら ラムネゼリー	ごはん	594	706	ほろよい豚は横浜町で飼育されたブランド豚で、酒かすを混ぜたえさを食べさせ、豚をほろよいにするのでこの名前がつけられました。 
21	水	コッパパン	ミネストローネ ハーフチキン ハムポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハーフチキン ハム	しょうが にんにく トマト にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり	トマト	コッパパン	サラダあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	ごはん	620	767	給食のパンは青森県産小麦「ゆきちから」を使用した特別注文品です。
22	木	ごはん	ほうれんそうのみそしる メンチカツ こんさいのときに	ぎゅうにゅう なまあげ メンチカツ かつおぶし	にんじん ながねぎ いんげん	ほうれんそう ごぼう れんこん	ごはん	サラダあぶら さとう	ごはん	656	761	みなさん、食器は正しい位置に置いてありますか? ごはんが左、汁が右、おかずの皿が奥の真ん中、牛乳は右奥になります。いただきますをする前に、食器が正しい位置に置かれているか確認しましょう。
23	金	むぎごはん	クッパ ポークしゅうまい きりほしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ポークしゅうまい かにかま	にんじん だいこん しめじ きくらげ にんにく きゅうり きりほしだいこん	しめじ	ごはん	おおむぎ でんぷん ドレッシング	ごはん	579	732	クッパはごはんをスープに浸して食べます。やってみてくださいね。 ★ポークしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です ★スプーンがつきます
26	月	ごはん	だいこんのみそしる コリコリつくね やさしいため	ぎゅうにゅう なまあげ コリコリつくね ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ たまねぎ しょうが ピーマン	だいこん	ごはん	サラダあぶら	ごはん	662	770	コリコリつくねは軟骨が入っているので、その食感が面白いですよ。ぜひ食べて下さいね。
27	火	ごはん	ミートボールスープ ぎょうざロール キムタクいため	ぎゅうにゅう ミートボール ぎょうざロール ぶたにく	にんじん だいのこ チンゲンサイ しいたけ ながねぎ だいすもやし はくさい キムチ つぼづけ	しいたけ	ごま ごま サラダあぶら さとう	ごはん	633	750	キムタク炒めはキムチとたくあんが入っているのでこの名前にしました。歯ごたえがあるので、よく噛んで召し上がってくださいね。	
28	水	むぎごはん	ポークカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン	にんじん	ごはん	おおむぎ サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	ごはん	651	798	カレーやハヤシライスなど、ごはんにかけて食べるものは、ごはんがやわらかくなるため、よくかまずに早食いになりがちです。よくかむことを意識してみましょう! ★スプーンがつきます
29	木	ショア	とうふとえのきのみそしる ポテトコロッケ キャベツのごまドレッシングあえ	ショア とうふ あぶらあげ かにかま	にんじん えのきたけ ながねぎ きゅうり キャベツ	えのきたけ きゅうり	ごはん	おおむぎ ポテトコロッケ サラダあぶら ドレッシング	ごはん	604	709	にんじんに多く含まれているカロテンという栄養素は、免疫力を高めます。皮のすぐ下に含まれているので、きれいに洗って皮をむかずに調理するとより栄養がたくさんとれますよ。家でやってみてくださいね。
30	金	ごはん	はるさめスープ ほうれんそうまんじゅう ホイコーロー	ぎゅうにゅう ハム ほうれんそうまんじゅう ぶたにく	にんじん しいたけ キャベツ しょうが にんにく ピーマン	こまつな もやし ながねぎ しょうが	ごはん	はるさめ サラダあぶら ごま	ごはん	631	737	給食の牛乳は青森県産のものを提供しています。地元のを給食で食べられることに感謝したいですね。 ★ほうれんそうまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です

**スポーツには
多くのエネルギーが必要!**



私たちは食べものからエネルギーや栄養素を得ていますが、運動量が増えれば、その分エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。運動会で力を発揮するためもしっかり食べましょう。

**疲労回復に
役立つ栄養素**

- ①ビタミンB1
体の中でエネルギーがつけられるのを手伝います。豚肉や豆類に多く含まれます。
- ②アリシン
ビタミンB1の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに多く含まれます。

豚肉にはビタミンB1が含まれますが、鶏肉は抗疲労効果のある栄養素が含まれます。また、牛肉には運動で失われる鉄分が豊富であり、お肉は運動するときに食べてもらいたい食べ物の一つです。

☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
16日(金)
(麺の日)です。

※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。