

おうちのひと
とよんでね!



5がっ こんだてひょう



しろうめき と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. 511

(れいわ8ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべものはたらき			栄養成分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	おしらせ
			赤 ちやくやく 原ねをつくる	緑 からだのちよろし をとのえる	黄 ねつちからの もとなる						
1	金	だけのこごはん わかめのみずしる さばみそに なのはなツナマヨあえ かしわもち	ぎゅうにゅう わかめ さばみそに ツナ あぶらあげ	だけのこ だいこん なのはな コーン	ごはん もちごめ マヨネーズ かしわもち	小 中	675 796	25.6 28.6	22 24.5	3.1 3.7	今日は子どもの日献立です。すくすく成長するようにだけのこを使った、かつおを強い子(鰯魚)とかけつなを使った和えものをお届けします。
7	木	ごはん チンゲンさいスープ チキンてりやき しおマーボー	ぎゅうにゅう ベーコン チキンてりやき ぶたにく どうぶ ぎゅうにゅう かまぼこ	チンゲンさい しいたけ しょうが だけのこ こまつな パプリカ にんじん ながねぎ キャベツ	ごはん サラダあぶら でんぶん	小 中	618 747	28.0 31.8	24.2 27.1	2.0 2.3	ゴールデンウィークが明けました。生活リズムを整えるためにも、朝ごはんをとって朝から元気で過ごせるようにしましょう。
8	金	ごはん もずくのみそしる すきやきふうコロッケ キャベツのドレッシングあえ ひゅうがなつせりー	ぎゅうにゅう もずく すきやきふうコロッケ キャベツのドレッシングあえ かまぼこ	にんじん しいたけ しょうが こまつな パプリカ にんじん ながねぎ キャベツ	ごはん すきやきコロッケ ひゅうがなつせりー	小 中	637 749	21.0 24.6	19.3 20.1	2.3 2.8	ひゅうがなつは宮崎県の名産のミカンです。
11	月	ごはん はくさいとまぐらけのスープ ほうれんそうオムレツ とりとくとかシューナッツのいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン ほうれんそうオムレツ とりとく	にんじん はくさい きくらげ ながねぎ しいたけ ピーマン しょうが	ごはん ごまあぶら サラダあぶら カシューナッツ でんぶん	小 中	635 814	24.0 30.2	26.0 32.8	2.2 2.9	牛乳は年の血脈だということを知っていますか? 食べものから得られた栄養が血液に流れ込み、牛乳によっ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。
12	火	ごはん のっぺいじる チキンうめカツ わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ チキンうめカツ わかめ ツナ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ きゅうり えだまめ	ごはん さといも でんぶん あぶら ドレッシング	小 中	613 760	27.0 32.3	19.6 22.7	1.6 2.1	のっぺい汁は新潟県の名産料理です。
13	水	ごはん チキンカレー アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう アロエ ヨーグルト	にんじん だいこん たまねぎ りんご アロエ みかん	ごはん サラダあぶら じゃがいも ジャパコ なまクリーム	小 中	682 818	22.6 27.5	19.3 21.3	2.2 2.3	麦ごはんの麦は大麦です。大麦は食物繊維が豊富です。麦が入ることですしかみごたえのあるごはんです。 ★スプーンがつきます 小松菜は東京都の小松川(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。
14	木	ごはん こまつなとまあげのみそしる さめにつけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう なまあげ さめにつけ ちくぜんに	にんじん えのきだけ こまつな ごぼう だいこん こんにやく しいたけ グリーンピース	ごはん サラダあぶら さとう	小 中	599 726	30.3 35.3	20.3 22.3	2.1 2.6	
15	金	スパゲティ てっこサラダ	ぎゅうにゅう スパゲティ てっこサラダ	にんじん えのきだけ こまつな ごぼう だいこん こんにやく しいたけ グリーンピース	スパゲティ パター デミグラスソース	小 中	669 837	30.8 38.3	27.7 33.5	4.7 6.0	鉄分やカルシウムは成長期のみなさんにはとても大切な栄養素です。ひじきや大豆には鉄、チーズやちりめん・小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。
19	火	ごはん つぼしる ほうよいとんバラやき きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう ほうよいとん かまぼこ	にんじん まいたけ だいこん たまねぎ たまねぎ ピーマン きゅうり もやし	ごはん はながたふ さつまいも サラダあぶら ドレッシング しゃがいも	小 中	619 783	24.4 30.2	14.3 16.4	2.0 2.4	ほうよい豚は横浜町で飼育されたブランド豚で、お肉を混ぜたえさを食べさせ、豚をほうよいにするので、きれいに洗って皮をむかすのがつづらけました。きめ細かい肉質と甘い豚身が特徴です。
20	水	ごはん ポトフ トマトクリームグラタン もやしレモンあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	ごはん しゃがいも トマトクリームグラタン さとう いちごジャム	小 中	631 778	21.1 26.4	26.1 29.7	2.3 2.9	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。
21	木	ごはん だいこんとたかなのみそしる キャベツのひらつくね ごもきさんびら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ キャベツのひらつくね ぶたにく	だいこん たかな にんじん ごぼう しいたけ こんにやく	ごはん サラダあぶら さとう	小 中	571 713	23.6 28.4	19.3 22.2	2.0 2.5	にんじんは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すよう調理することをおすすめします。
22	金	ごはん にくだんごゆずしおスープ サウフライ すみそあえ	ぎゅうにゅう にくだんご サウフライ わかめ かまぼこ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ きゅうり ブロッコリー	ごはん サラダあぶら さとう	小 中	640 761	26.6 30.4	21.8 23.6	2.5 3.2	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、お肉の皿が奥の真ん中、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。
25	月	ごはん わかめとたまごのスープ ピザパのく こまつなアーモンドあえ	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく とりにく	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ だいずもやし からび ほうれんそう こまつな キャベツ	ごはん ごまあぶら ごま アーモンド ドレッシング	小 中	641	26.2	27.8	2.2	ピザパのくをごはんのせてピザパにして食べましょう。
26	火	ごはん はくさいのみそしる かぼちゃまんじゅう はるさめだいめ かまぼこ	ぎゅうにゅう とうふ ささみ ちりめん しおこんぶ きゅうり ぶたにく やきどうら さんまかんろに かつおぶし	にんじん しめじ はくさい だいこん ピーマン	ごはん かぼちゃまんじゅう はるさめ さとう ごまあぶら	小 中	603 733	21.9 26.1	15.5 17.4	2.1 2.6	給食当番は清潔なまなこをしよう! マスクも忘れず!
27	水	ごはん はちはいじる ささみそペフライ キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ ささみ ちりめん しおこんぶ きゅうり ぶたにく やきどうら さんまかんろに かつおぶし	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく ブロッコリー コーン あかパプリカ にんじん しいたけ キャベツ	ごはん でんぶん サラダあぶら ごまあぶら しろうめ	小 中	635 793	23.5 28.8	14.1 18.4	2.6 3.4	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、よくかまです早食いになりがちです。よくかむことを意識してみてください!
28	木	ごはん はちはいじる ささみそペフライ キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ ささみ ちりめん しおこんぶ きゅうり ぶたにく やきどうら さんまかんろに かつおぶし	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく ブロッコリー コーン あかパプリカ にんじん しいたけ キャベツ	ごはん でんぶん サラダあぶら ごまあぶら しろうめ	小 中	599 784	24.4 32.1	20.6 24.4	2.2 3.2	★スプーンがつきます はちはいじるは下北地域の郷土料理です。豆腐と汁の旨みで食べる、とろみのついたお肉いり物です。
29	金	ごはん さんまかんろに ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう さんまかんろに かつおぶし	にんじん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ しょうが ほうれんそう もやし	ごはん サラダあぶら	小 中	607 730	28.6 33.3	21.9 23.9	2.3 2.7	さんまかんろには骨ごと食べられるので、みなさんの成長期に欠かせないカルシウムとビタミンDが豊富です。

お盆回収日です!



※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。

スポーツには 多くのエネルギーが必要!

私たちが食べものからエネルギーや栄養素を得ていますが、運動量がぐんぐん増えれば、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に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かられるのを手伝います。豚肉や豆類に多く含まれます。

②アリジン
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。

筋肉にはビタミン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す。お肉は運動するとき食べてもらいたい食べものの一つです。

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す。お肉は運動するとき食べてもらいたい食べものの一つです。

カルシウムも必要になります

カルシウムを多くとれる食品

食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

成長期のみなさんがスポーツをする時、カルシウムが体の中で使われます。しっかりとカルシウムの多い食べものを食べておかないと成長のためのカルシウムが足りなくなります。

☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
15日(金)
(麺の日)です。