

5月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
6木	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 わかめサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 糸かまぼこ わかめ	ごはん 油 片栗粉 三温糖 トッピング	ごぼう 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 糸みつば レモン キャベツ コーン	699	27.5
7金	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さばの香味焼き こんにやくとしめじのピリ辛炒め	牛乳 生揚げ みそ さば ちくわ	ごはん 三温糖 ごま 油 こんにやく	人参 もやし ねぎ にら 玉 ねぎ にんにく しめじ さ やいんげん	649	28.1
10月	牛乳	玉子とじうどん ソースポテト② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 なんと 卵 ひじき	地粉うどん 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 油 玉ねぎトッピング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ	655	25.6
11火	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース きゅうりサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 片栗粉 こんにやく 和風トッピング	玉ねぎ 人参 しょうが 大根 ブロッコリー きゅうり	641	23.0
12水	牛乳	子どもパン イタリアンスープ 鮭のマスタード焼き 青菜のソテー グレープゼリー	牛乳 ベーコン 鮭 ウインナー	子どもパン 三温糖 ごま油 油 グレープゼリー	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン	616	27.4
13木	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ (ソース) おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつおフライ	ごはん 油 こんにやく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干 しいたけ キャベツ ほ うれん草	655	29.0
14金	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き たけのこ入りきんぴら	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 こんにやく 三温糖 ごま ごま油	えのき 人参 しょうが ごぼう たけのこ さやいんげん	676	29.3
17月	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 小松菜サラダ	牛乳 なんと あさり 春巻き	中華麺 油 中華トッピング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	625	24.0
18火	牛乳	ごはん すまし汁 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳 かまぼこ わかめ さば 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 えのき 糸みつば 玉ねぎ グリンピース	661	30.5

5月給食だより

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。
新学期が始まり、そろそろ1ヶ月ですね。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体で毎日過ごしましょう。



朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

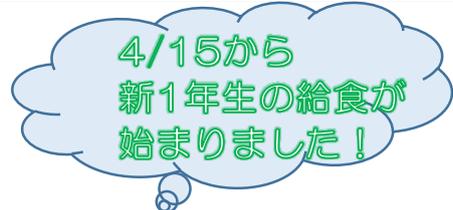


5月 学校給食献立予定表

Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
19水	牛乳	ソフトフランスパン(いちごジャム) クラムチャウダー さかなバーグ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり さかなバーグ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも ソフトレタック いちごジャム	玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー パセリ カリフラワー	648	23.7	
20木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 野菜コロッケ ソイ丼の具	牛乳 かまぼこ 豆腐 ベーコン 豚肉 レバー 大豆	ごはん 油 三温糖 野菜コロッケ	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にら	731	27.0	
21金	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 いかの香味焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 あさり 生揚げ わかめ みそ いか ひじき さつま揚げ	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 キャベツ ほうれん 草 しょうが にんにく ねぎ 枝豆	598	29.1	
24月	牛乳	山菜おろしうどん チーズはんぺんフライ キャベツともやしのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ チーズはんぺんフライ	地粉うどん 油 棒々鶏トレタック	人参 山菜ミックス まいたけ 大根 ねぎ しめじ キャベツ もやし	641	26.6	
25火	牛乳	ごはん 野菜碗 鶏肉のたれかつ 海藻サラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 わかめ 海藻ミックス	ごはん こんにやく 薄力粉 パン粉 油 三温糖 こんにやく 和風トレタック	人参 大根 ごぼう ねぎ コーン キャベツ	715	28.7	
26水	牛乳	バターロール 彩り団子スープ オムレツ チキンピーズ	牛乳 彩り団子 オムレツ 鶏肉 大豆	バターロール 油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト さやいんげん	622	28.1	
27木	牛乳	ごはん 切干大根のスープ ほっけフライ(りー) 生揚げのチリソース	牛乳 ベーコン 生揚げ ほっけフライ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし しめじ チンゲンサイ ねぎ トマト にんにく しょうが	702	26.9	
28金	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チキンナゲット	もち麦ごはん 油 じゃがいも かんきつドレタック	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ アスパラガス きゅうり	724	27.6	
31月	牛乳	しょうゆラーメン 肉野菜しゅうまい② こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 肉野菜しゅうまい	中華麺 油 こんにやく ナムドレタック	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら キャベツ コーン	600	25.8	
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 18回						平均摂取量	658	平均 摂取1人分-の 16.5%
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	基準 1人分-の 13~20%



「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌を知っていますか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。

ドキドキわくわくの初日でしたが、先生や友達と協力して準備をしていました。「おいしい!」「全部食べたよ!」と楽しそうにしている姿が印象的でした。みんなでおしゃべりしながら食事はまだできませんが、その分食べることに集中し、五感を使って味わってください。



栄養相談日

日時 5月26日(水)

午後1:30~4:00まで

場所 本庄上里学校給食センター

☎0495(24)2621

食物アレルギー等で
ご相談のある方は
お気軽にお越し下さい。