

5月 給食だより

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



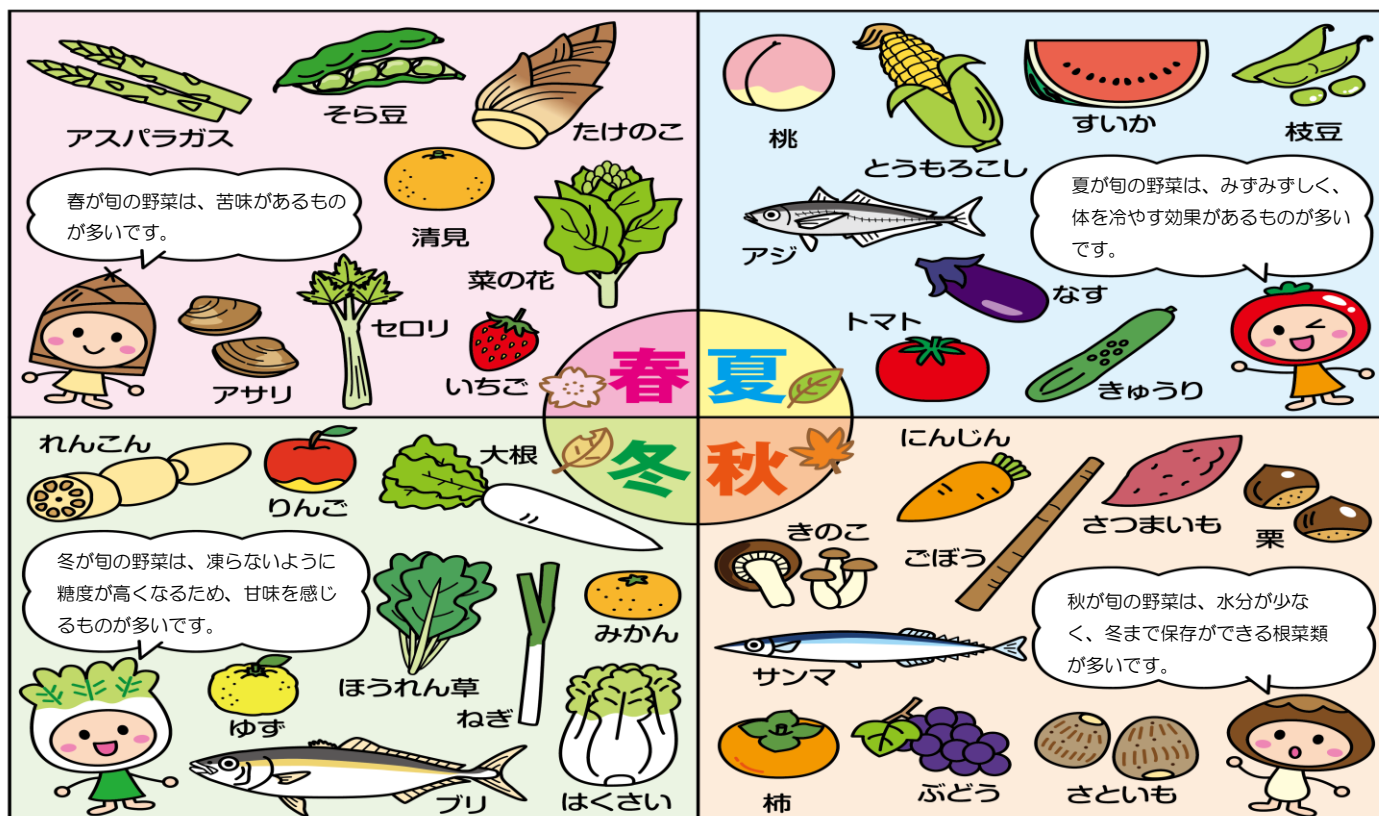
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

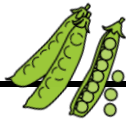


「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

令和4年5月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
(曜日)				1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分 (g)	
				卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂		
				肉、魚	小魚、海藻		果物	いも類	種実類		
2 (月)	むぎごはん	いろいろまめカレー コーンサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにく いんげんまめ エジプトまめ	ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも	カレーウ ドレッシング	690 21.6 2.3	 さかな
6 (金)	ごはん ふりかけ	ごもくスープ ほいこうろう	はし	おかかふりかけ とうもろこし ベーコン	ぎゅうにく ベーコン	にんじん ねぎ ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	618 23.4 2.2	 いも
9 (月)	ごはん	とうふじる しゃきしゃきそばろどんぶりのぐ オレンジ	はし	とうふ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにく わかめ ぶたにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん コーン しょうが オレンジ	こめ さとう でんぶん		590 21.5 1.4	 乳製品
10 (火)	まめごはん	わかたけじる かぼちゃフライ ひじきソテー	はし	とうふ かまぼこ かぼちゃフライ	ぎゅうにく わかめ ひじき かまぼこ	にんじん ねぎ こまつな	えんどうまめ たけのこ コーン	こめ こんにゃく さとう	あぶら	642 20.1 2.6	 やさい
11 (水)	パン いちごジャム	かやくうどん こまつなのソテー	はし	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにく ベーコン	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ コーン しょうが	こめ さとう ジャム うどん	あぶら	653 24.2 2.9	 いも
12 (木)	ごはん	はるさめスープ さかなのコーンやき おのちゃムース	はし スプーン	とりにく ホキ	ぎゅうにく あおのり 山野菜ムース	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ クリームコーン	こめ さとう	マヨネーズ ごまあぶら	653 24.6 1.5	 まめ
13 (金)	ごはん	ごもくマーボー豆腐 ポークシューマイ ポイルやさい	はし	とうふ いか みそ シューマイ	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん ねぎ	ヤングコーン たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きくらげ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	638 27.4 1.6	 かいそう
16 (月)	ごはん	みそ汁 やきとりふう オレンジ	はし	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにく わかめ ちくわ	にんじん ねぎ オレンジ	たまねぎ オレンジ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	681 26.6 2.9	 さかな
17 (火)	ごはん	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう いわしのみりんやき ミニトマト	はし	ぎゅうにく たまご いわしのみりんやき	ぎゅうにく わかめ ミニトマト	にんじん たまねぎ	ごぼう しろねぎ たまねぎ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	697 31.5 1.3	 乳製品
18 (水)	キャロットパン	わふうスパゲティ そらまめのソテー チーズ	はし	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく チーズ	こまつな にんじん	えのきだけ しめじ たまねぎ もやしコーン にんにく キャベツ そらまめ	キャロットパ ン スパゲティ	オリーブゆ あぶら	710 29.5 2.4	 いも
19 (木)	ごはん	ミートボールのちゅうかに にんじんしりしり とうにゅうパンナコッタ	はし スプーン	チキンボール 卵とツナ とうにゅうパンナコッタ いか えび うすらたまご	ぎゅうにく わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	680 27.3 1.5	 野菜
20 (金)	ごはん	じゃがいものそばろに あつやきたまご きゅうりのぴりからづけ	はし	あつや とりにく あつやきたまご	ぎゅうにく わかめ	にんじん きゅうり	たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	あぶら ごまあぶら	686 23.5 1.9	 くだもの
23 (月)	ごはん あじつけのり	わかめスープ チャブチェ	はし	とりにく ぎゅうにく のり	ぎゅうにく わかめ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん キャベツ しょうが しいたけ たけのこ はくさい キムチ	こめ さとう マロニー	ごま ごまあぶら	617 21.8 2.0	 豆
24 (火)	たけのこごはん	おのちゃじる せつきあじフライ ミニトマト	はし	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにく わかめ あじフライ	さやいんげん にんじん ねぎ ミニトマト	たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ さとう おのちゃめ	あぶら	615 26.0 2.1	 いも
25 (水)	せわりパン	とうにゅうスープ ポイルウィンナー マッシュポテト ケチャップ	はし	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにく ウィンナー	にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ コーン キャベツ	こめ じゃがいも		736 28.1 2.5	 さかな
26 (木)	ごはん	はつぼうさい やきぎょうざ きりぼしだいこんのナムル	はし	ぶたにく えび いか うすらたまご	ぎゅうにく わかめ きょうざ	にんじん きぬさや こまつな ビーマン	たまねぎ キャベツ たけのこ コーン もやし きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	631 23.8 1.4	 かいそう
27 (金)	ごはん	みそしる にしょくあげ だいすのいそに	はし	とうふ あぶらあげ ひらたけ おろし	ぎゅうにく わかめ ひじき あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	660 25.7 2.9	 やさい
31 (火)	ごはん	みそしる ごもくきんぴら けんさんなっとう	はし	あぶらあげ とうふ ひらたけ	ぎゅうにく わかめ なっとう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	671 25.6 2.8	 やさい

*牛乳は毎日つきます。

※ 30日は琴芝小学校は振替休日のため給食はありません。

地元産の食材に○をつけています