

5月 きゅうしょくこんだてひょう

綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー 塩分
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (木)	たけのこ寿司	とり肉 あぶらあげ	こめ 米油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう たけのこ	酢 だし昆布 酒 しょうゆ 塩	669 2.2
	かきたま汁	とうふ 卵	でん粉	新たまねぎ にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 酒 煮干	
	がんもの含め煮	がんもどき(大豆 さとう ながいも なたね油 にんじん ごぼう こんぶ)	さといも 砂糖	にんじん	みりん しょうゆ	
	粕もち	小豆	上新粉 砂糖 水あめ 大麦粉	柏葉	塩	
2 (金)	食パン		食パン			617 1.9
	キャロットシチュー	とり肉 牛乳	じゃがいも 米油 こめ粉 バター	にんじん たまねぎ エリンギ りんごジュース 青豆	ガラスープ ワイン 塩 こしょう	
	きゃべつのごまドレサラダ	ちくわ(いとより えそ 大豆たんぱく)		キャベツ にんじん 新たまねぎ	しょうゆ ドレッシング(卵 塩 酢でん粉 さとう 大豆油 ぶ どう糖 ごま)	
7 (水)	日向夏みかんのジャム		グラニュー糖 水あめ	夏みかん		559 1.8
	麦ご飯		こめ むぎ			
	麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 みそ 赤みそ	米油 砂糖 でん粉	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ エリンギ たらし しょうが	しょうゆ 豆板醤 塩 みりん	
8 (木)	ナムル		砂糖 ごま油	ほうれんそう にんじん もやし 干大根 にんにく	酢 しょうゆ	588 2.4
	ゆかりごはん		こめ むぎ グラニュー糖	しそ	塩	
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん たら	煮干	
	さばゴマ衣焼	さば	ごま さとう でん粉		しょうゆ みりん 塩	
	きゅうりの塩もみ			きゅうり にんじん	塩	
9 (金)	焼きのり	焼のり		焼のり		641 2.1
	麦ご飯		こめ むぎ			
	だんごじる	揚豆腐 みそ	こめ(モチ)白玉粉 じゃがいも	にんじん はくさい しいたけ ねぎ	塩 煮干	
12 (月)	ハヤシライス	牛肉 チーズ	マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース にんにく	ガラスープ 塩 ワイン ケチャップ こしょう	623 2.5
	夏みかんサラダ			きゅうり にんじん キャベツ なつみかん	ドレッシング(しょうゆ 酢でん 粉糖 日向夏 かつおだし)塩	
13 (火)	黒糖パン		黒糖パン			684 2.5
	山菜うどん	とり肉 あぶらあげ	うどん	しめじ にんじん わらび たけのこ えのき きくらげ しいたけ ねぎ	塩 しょうゆ 煮干 みりん 酒	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚(ちくわ あおさ)	米油(小麦粉 砂糖 植物油)		(しょうゆ)	
14 (水)	キャベツの塩もみ			キャベツ	塩	535 2.1
	まめごはん		こめ むぎ	さやえんどう とうもろこし	塩 酒	
	わかたけ汁	かまぼこ(すけとうだら でん粉 さとう)とうふ わかめ		たけのこ にんじん ねぎ	しょうゆ だし昆布 かつお節	
15 (木)	高野豆腐の含め煮	凍り豆腐 うずら卵	砂糖	にんじん しめじ 板こんにゃく	しょうゆ みりん 煮干	551 2.0
	麦ご飯		こめ むぎ			
16 (金)	酢豚	大豆グルテン(肉の代用)	こめ粉 じゃがいも 米油 砂糖	しょうが にんじん たけのこ 青ピーマン たまねぎ	しょうゆ 塩 酢 酒 ケチャップ	600 2.5
	小松菜としめじの和え物	ちりめん		しめじ こまつな とうもろこし	ドレッシング(塩 酢 みりん しょうゆ 塩 さとう 大豆油 でん粉糖 ごま)	
19 (月)	チーズパン		チーズパン			580 1.6
	綾豚と野菜のポトフ	ぶた肉 ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
20 (火)	グリーンサラダ	オリーブ油	砂糖	だいこん きゅうり レモン アスパラガス	酢 塩 しょうゆ	678 1.8
	麦ご飯		こめ むぎ			
21 (水)	じゃがいものそばろ煮	ぶた肉 揚豆腐	じゃがいも 砂糖 米油	さやいんげん たまねぎ にんじん しょうが しらたき	塩 しょうゆ みりん 酒	579 2.5
	マロニーサラダ		マロニー 砂糖 ごま	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 しょうゆ	
22 (木)	ミルクパン		ミルクパン			579 2.1
	ミートスパゲティ	とり肉 ぶた肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 デミソース (さとう でん粉 ラード 葉にんじ)	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース 干大根 にんにく トマト	ケチャップ ワイン 塩 こしょう	
23 (金)	ごぼうサラダ	豆腐マヨ(とうにゅう 調合油 さとう でん粉 米酢 塩 辛子粉)		ごぼう にんじん きゅうり キャベツ レモン	塩	543 1.5
	麦ご飯		こめ むぎ			
23 (金)	もずくスープ	卵 とうふ もずく	でん粉	にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 煮干	579 2.5
	和風煮込みハンバーグ	牛肉 ぶた肉 とり肉	(パン粉 でん粉 ぶどう糖 米こうじ 塩 こしょう)砂糖	たまねぎ しめじ あおまめ	しょうゆ みりん 酒	
23 (金)	かぼちゃのみそ汁	揚豆腐 みそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ たら	煮干	579 2.1
	かつお南蛮	かつお	こめ粉 米油 砂糖	しょうが レモン	しょうゆ 酢 酒	
	きゅうりの塩もみ			きゅうり にんじん	塩	
23 (金)	麦ご飯		こめ むぎ			543 1.5
	春雨入りスープ		はるさめ ごま ごま油	エリンギ たまねぎ にんじん たら しいたけ	しょうゆ 煮干	
	ゴーヤチャンプルー	とうふ ぶた肉 卵	米油 ごま油	にがうり たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ	
	アップルジャム		ぶどう糖	りんご	塩	

●このほかに毎日牛乳が1本つきます。

●天候による食材の変更は、随時お知らせいたします。

★今月の綾町産の食材紹介。

綾町米(今年度から合鴨米を綾町で収穫された米に変更いたしました)

ねぎ・きゃべつ・にんじん・さつまいも・きゅうり・新たまねぎ・エリンギ・こまつな・たら・こんにゃく・しめじ・干しいたけ

26 (月)	麦ご飯		こめむぎ			638 1.8
	小松菜のみそ汁	とうふ みそわかめ	じゃがいも	こまつな にんじん	煮干	
	から揚げ	とり肉	こめ粉 小麦粉 米油	にんにく	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	
	キャベツの塩もみ			キャベツ にんじん	塩	
27 (火)	コッペパン		コッペパン			649 2.5
	ちゃんぽん	ぶた肉 スライス(まだい あじ えそ)	中華めん 米油 ごま油	にんにく キャベツ にんじん もやし ねぎ	塩 ガラスブ とんこつブ しょうゆ こしょう	
	大豆と芋の揚げ煮	だいず かえりちりめん	さつまいも でん粉 大豆油 砂糖 ごま こむぎ		塩	
	メープルジャム		さとう シロップ	てんぐさ		
28 (水)	チキンカレー	とり肉 脱脂粉乳	こめむぎじゃがいも 米油 ルウ(牛脂 薄力粉 さとう ラード でん粉 砂糖)	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが りんご	ガラスブ カレー粉 塩 しょうゆ ケチャップ	697 1.8
	豆とレンコンのサラダ	だいず オリーブ油	いんげんまめ とうもろこし・	きゅうり にんじん れんこん	ドレッシング(しょうゆ 酢 卵 さとう ごま) 塩 こしょう	
29 (木)	たけのご飯	あぶらあげ	こめ	たけのこ にんじん	塩 しょうゆ	526 2.2
	白玉汁	揚豆腐	白玉団子	にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ 塩 煮干	
	千切大根の酢の物	まぐろ缶	さとう 砂糖 ごま	干大根 にんじん きゅうり こんぶ	酢 塩 しょうゆ	
30 (金)	米粉パン		米粉パン			653 2.2
	ポークビーンズ	ぶた肉	いんげんまめ じゃがいも 砂糖 薄力粉 さとう でん粉 ラード	にんじん トマト たまねぎ	ケチャップ 塩 ワイン こしょう	
	じゃこサラダ	ちりめん こんぶ	さとう	きゅうり にんじん キャベツ 新たまねぎ にんにく	ドレッシング(酢 からし しょうゆ こしょう 塩)	

給食だより NO2

綾町立綾小学校

大切です 朝ごはん！



朝食は1日の活動源です。
早寝、早起きをして、しっかりごはんを食べましょう。

朝食をとらないと、どうなるのでしょうか

- ① 動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。
- ② 脳は24時間休みなく働いています。1食でもぬくと活発に働かせることができなくなります。
- ③ 空腹時間が長くなると、体内では栄養素をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます。(おすもうさんは太るために朝食をぬきます)。
- ④ おなかがすいてくるとイライラしたり、おこりっぽくなったりします。

はしの持ち方

はしの持ち方は5,6歳ごろが一番定着する時期で
1年生ごろまでには、だいたい身につくそうです。

下に持っているはしをそのままぬくと、上のはし
がえんぴつの持ち方と同じになります。

お子さんはいかがでしょうか？姿勢にも影響して
くるので、正しい持ち方を身に付けさせましょう。

- ・上のはしは動くはし
- ・下のはしは動かないはし



○綾小・中学校は『お弁当の日』を活用して、児童、生徒に食育を推進しています。家庭でも簡単なお手伝いから始めてみましょう。
○中学生のみなさんは部活動のお弁当を、『具たくさんおにぎり』にしてみませんか。

