



れい わ ねん ど  
令和2年度

がつきゅうしよくよ て い こんだてひょう  
5月給食予定献立表



あや ちょうりつあや しょうがっこう  
綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
7 (木)	ゆかりごはん		こめ おおむぎ	しそ	
	とりにくのごまみそに	とりにく あつあげ みそ	こんにゃく じゃがいも さとう ごま	にんじん あおまめ たけのこ ごぼう	にぼし さけ しょうゆ
	あますあえ	まぐろ(ツナ) わかめ	さとう	きゅうり キャベツ もやし	す しお しょうゆ
8 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	わかたけじる	とうふ わかめ	5月5日はお休みなので、8日に こどもの日行事食をだします♪		しょうゆ けずりぶし こんぶ
	からあげ	とりにく	でんぶん はくりきこ こめあぶら	にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ
	ブロッコリーいため			ブロッコリー	しお
	かしわもち	あずき	じょうしんこ さとう		
11 (月)	おやこどん	とりにく たまご	こめ おおむぎ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ かつおぶし みりん
	りっちゃんのサラダ	むえんせきロースハム こんぶ かつおぶし	さとう ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト	しょうゆ す
12 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	やきそば	ぶたにく かまぼこ	ちゅうかめん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	みりん しょうゆ ウスターソース
	日向夏みかんと綾夏ちゃんの フルーツカクテル			パイン みかん もも ひゅうがなつみかん	
13 (水)	ハヤシライス	綾町の特産物 日向夏みかんジュースを使って います	こめ おおむぎ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ グリンピース にんにく にんじん	デミグラスソース しょうゆ ケチャップ ワイン
	マカロニサラダ	ツナ(まぐろ)	マカロニ ノンエッグマヨ	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	
14 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	さつまいも	しょうが キャベツ にんじん	にぼし
	ごもくきんぴら	ぶたにく ちくわ	こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ごぼう エリンギ にんじん	みりん しょうゆ
15 (金)	むぎごはん	のべおか市の郷土料理	こめ おおむぎ		
	はちはいじる	とうふ	こんにゃく	キャベツ こまつな しいたけ にんじん	しょうゆ かつおぶし こんぶ
	あじのたこやきソースがらめ	あじ あつあげ かつおぶし	こめ こめあぶら さとう	あおまめ にんじん あおさ	ケチャップ しょうゆ
18 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふのちゅうかに	とうふ うすらたまご ぶたにく	ごまあぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	しょうゆ
	パンパンジーサラダ	とりにく みそ	さとう ごま	かんてん きゅうり もやし にんじん わかめ しょうが	しょうゆ す
19 (火)	こくとうパン				
	キャベツとにくだんごのスープ	ぶたにく とうふ	でんぶん はるさめ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん しいたけ	さけ しょうゆ
	おかかマヨいため	たまご ちくわ(ス外ウ)ラウ	ノンエッグマヨ	こまつな エリンギ たけのこ あおまめ	かつおぶし しお こしょう
20 (水)	たけのこごはん	あぶらあげ	こめ おおむぎ	たけのこ にんじん	さけ しょうゆ みりん
	みそけんちんじる	とうふ みそ	さといも こんにゃく	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	にぼし
	せんぎりだいこんのいために	とりにく てんぷら(ﾀｲ・ﾌﾟｼﾞ・ｲ ﾗ)	こめあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しいたけ	さけ みりん しょうゆ
21 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	うまに	とりにく	じゃがいも こめあぶら さとう こんにゃく	たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ みりん さけ

	くきわかめのすのもの	くきわかめ ちりめん	さとう ごま	こまつな きゅうり	す しょうゆ
--	------------	------------	--------	-----------	-----------

22 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	かつおのくろしおソースあえ	かつお 	こめあぶら くろざとう	しょうが うめぼし いんげん	しょうゆ さけ みりん
	なめこのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ わかめ		なめこ にんじん こまつな だいこん	にぼし
25 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ブルコギ	ぎゅうにく ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま はちみつ	にんじん たまねぎ にら キャベツ ぶなしめじ エリンギ ごぼう にんにく 	しょうゆ とうがらし こんぶ
	たたききゅうり		ごまあぶら さとう こめ	きゅうり だいこん	しょうゆ すしお みりん
26 (火)	コッペパン		コッペパン		
	トマトクリームスパゲティ	とりにく クリーム ギョウにゅう	スパゲティ さとう オリーブオイル バター	こまつな たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ にんにく	しお こしょう
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨ さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンじゅ	しお こしょう
27 (水)	ぎょうざどん	ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ ねぎ しいたけ	オイスターソース しょうゆ
	わかめスープ	とうふ とりにく わかめ	ごま	たまねぎ えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ
28 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうふのからみじる	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ にぼし
	とりひじきのそぼろに	とりにく ちくわ (ｽｸｯﾀﾞｳ) ひじき	あぶら さとう 	しょうが たまねぎ にんじん あおまめ	みりん さけ しょうゆ
29 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	けんちんじる	とうふ	ごまあぶら こんにゃく	しいたけ にんじん こまつな	しょうゆ にぼし
	ちくわのカレーあげ	ちくわ (ｽｸｯﾀﾞｳ)	はくりきこ でんぷん		しお カレーこ

## 初夏を元気に過ごすために

軌道にのってきた子どもたちの早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムも、連休による生活リズムの乱れなどから体調を崩しやすくなります。また近年は地球温暖化による影響からか、ときに夏到来とも思えるほど急な気温上昇があります。「熱中症」や「食品の衛生管理」にはこの時季から十分に気をつけるようにしましょう。

### 毎日を健康に過ごすための3要素

#### 運動



日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

#### 食事



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

#### 休養・睡眠



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

### ドキッ？ 衛生管理の“あるある”ピンチ！

#### あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いですませている。

**解説** 水だけだと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



#### あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。



**解説** 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけ

た後は、必ず口を拭き、手を洗ってください。

はハンカチでよくかき拭きましょう。



たペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。