

れいわねんど
令和2年度 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	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
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 ジャガイモ さとう ごま	にんじん あおまめ たけのこ ごぼう	にほし 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
	プロッコリーいため			プロッコリー	しお
11 (月)	かしわもち	あずき	じょうしんこ さとう		
	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 ウスターリース
	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	ぶたにく	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	にほし
	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 うずらたまご 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(スクウダラ)	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	にほし
	せんぎりだいこんのいために	とりにく てんぶら(タイ・アツ・イリ)	こめあぶら さとう	きりほしだいこん 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		
	うまい	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
------------	------------	--------	-----------	-----------

	むぎごはん		こめ おおむぎ	
22 (金)	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
	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
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
	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
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 ぎゅうにゅう	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
	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 レモンじる
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
	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
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
	とりひじきのそぼろに	とりにく ちくわ(スクウダラ) 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
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
	ちくわのカレーあげ	ちくわ(スクウダラ)	はくりきこ でんぶん	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ならねばなりません。

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。



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、水だけの手洗いでませている。

解説 水だけだと食中毒菌がかえつ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、清潔なハンドカディアント／ハキントリート。

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。



NG

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

