令和２年度

５月学校給食予定献立表 内海小学校・大野小学校・巽小学校・第三中学校・巽中学校

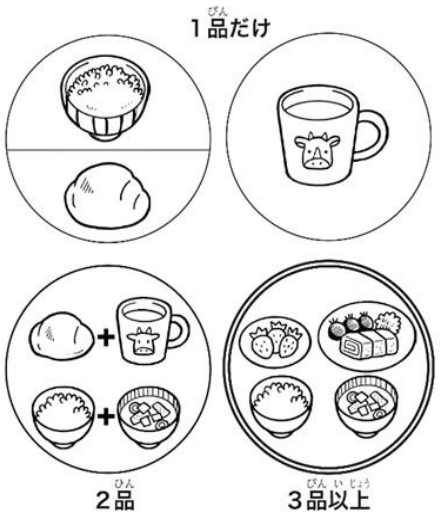
日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食品名		
					赤色の食品	黄色の食品	緑の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもの
11	月	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃが おかかあえ	614	730	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん かつおぶし	ごはん じゃがいも	たまねぎ、にんじん、いとこんにゃく グリンピース キャベツ、もやし
12	火	パン、ぎゅうにゅう ウインナーポトフ グリーンサラダ	613	707	ぎゅうにゅう ウインナー	パン じゃがいも オリーブオイル	だいこん、にんじん、たまねぎ グリンピース きゅうり、キャベツ、ブロッコリー
13	水	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンバンジーサラダ	612	728	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ、あかみそ ささみ	ごはん かたくりこ ドレッシング	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり、キャベツ
14	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんてん	721	847	ぎゅうにゅう とりミンチ かんてん	パン やきそばめん、あぶら	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん みかん、もも、パイナップル
15	金	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ かいそうサラダ	696	837	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	ごはん じゃがいも、あぶら、カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリンピース ふくじんづけ キャベツ、きゅうり
18	月	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに さんしょくあえ	581	688	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、ひらてん	ごはん	にんじん、いとこんにゃく、グリンピース、きりぼしだいこん もやし、ほうれんそう
19	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ ひじきサラダ	680	794	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ひじき、ツナ	パン じゃがいも ドレッシング	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー
20	水	ごはん、ぎゅうにゅう メンチカツ、ボイルキャベツ みそしる	700	842	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ、みそ	ごはん あぶら、とんかつソース	キャベツ たまねぎ、にんじん、しめじ だいこん、ねぎ
21	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのはるさめスープ はるいろポテトサラダ	667	777	ぎゅうにゅう にくだんご、とうふ	パン はるさめ じゃがいも、ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン、きゅうり
22	金	ごはん、ぎゅうにゅう かつおのかくに、おひたし はるやさいのみそしる	627	747	ぎゅうにゅう かつお、ひじき とうふ、みそ	ごはん じゃがいも	つちしょうが ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、ねぎ
25	月	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとはるさめのスープ	600	712	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、とうふ	ごはん ごま、ごまあぶら はるさめ	たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん えのき、はくさい
26	火	パン、ぎゅうにゅう さかなフライ、コーンサラダ とうにゅうスープ	681	795	ぎゅうにゅう さかなフライ とうふ、とうにゅう、みそ	パン あぶら、ドレッシング ビーフン	ほうれんそう、コーン、にんじん きゅうり たまねぎ、キャベツ
27	水	ごはん、ぎゅうにゅう わかたけに あまずあえ	653	781	ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ、ひらてん わかめ、いとかまぼこ	ごはん	にんじん、たけのこ キャベツ、もやし
28	木	パン、ぎゅうにゅう マカロニスープ イタリアンツナサラダ	579	663	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン マカロニ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、ブロッコリー、きゅうり
29	金	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ ばいにくあえ、とんじる	699	841	ぎゅうにゅう こうやどうふ、ささみ、わかめ ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら	もやし、きゅうり、ねりうめ にんじん、だいこん、こんにゃく ねぎ

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。

※給食だより※

今月の目標は「正しい順序で手を洗いましょう」です。
いつもよりも気をつけて、ていねいに洗うようにしましょう。

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえってみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう１品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。