

5月 給食献立表

(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
7 火	みそラーメン	○	海草サラダ 手作りのドーナツ ヨーグルト	ぶたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう かいそうミックス ヨーグルト	にんじん はねぎ	キャベツ だけのこ しょうが にんにく きゅうり コーン	ちゅうかめん さとう ドーナツこ	あぶら
8 水	麦ごはん	○	ししゃものお茶揚げ アスパラのごま和え 牛肉と野菜の旨煮	ぎゅうにく うすらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも くわかめ	アスパラガス にんじん さやいんげん	キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう むぎ でんぷん てんぷらこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま
9 木	コッパパン いちごジャム	○	白いんげん豆のシチュー グリーンサラダ アーモンドいりこ	いんげんまめ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん まピーマン パセリ	たまねぎ しめじ セロリ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター アーモンド
10 金	五目おこわ	○	さわらの塩焼き 春野菜の和え物 みそ汁	あぶらあげ さわら かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス はねぎ	ごぼう しめじ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ	こめ もちごめ じゃがいも	
13 月	ナン	○	キーマカレー じゃがいものチーズ焼き 元気サラダ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	ナン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら
14 火	古代米入りごはん	○	かたくちいわしの香り揚げ 空豆の塩ゆで 貝だくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん はねぎ	そらまめ ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ こだいまい さとう でんぷん じゃがいも	あぶら
15 水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 じゃこサラダ かわちばんかん	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ コーン しいたけ きゅうり キャベツ かわちばんかん	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら
16 木	ミルクパン	○	あさりとトマトのスパゲティ アスパラサラダ ココアビーンズ	あさり とりにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト さやいんげん アスパラガス	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン レモン	パン スパゲティ でんぷん さとう	あぶら
17 金	えんどうごはん	○	いかのアーモンドフライ こんぶ和え たけのこの土佐煮	いか とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	グリーンピース キャベツ だけのこ	こめ もちごめ こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	あぶら アーモンド ごま
20 月	黒糖パン	○	タンドライーチキン ひじきのチーズサラダ 野菜スープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ レモン きゅうり キャベツ セロリ	パン こくとう さとう じゃがいも	あぶら
21 火	麦ごはんのり佃煮	○	高野豆腐の卵とし 小松菜の ごまドレッシング和え バナナ	こうやどうふ とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ しいたけ もやし バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
22 水	焼きおにぎり	○	五目うどん 空豆のかき揚げ 青梅ゼリー	かまぼこ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ そらまめ	やきおにぎり うどん さとう さつまいも でんぷらこ ゼリー	あぶら
23 木	麦ごはん	○	肉じゃが たけのこの天ぷら ゆかり和え	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だけのこ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう てんぷらこ	あぶら
24 金	ビーフカレー	○	かみかみサラダ フルーン	ぎゅうにく いか ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま
27 月	運動会の振替休業日								
28 火	麦ごはん	○	さけのみそマヨ焼き アーモンド和え 新ごぼうのきんぴら	さけ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう だけのこ	こめ むぎ さとう こんにゃく	ノンエッグマヨ あぶら アーモンド

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

宇多津町学校給食センター

(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
29 水	豚キムチ丼	○	はるさめサラダ あまなつ ハッピーチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にら こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく あまなつ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら
30 木	セルフサンド	○	(手作りコロッケ) (ゆで野菜) ミネストローネ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ コーン セロリ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら
31 金	ゆかりごはん	○	干草焼き 切干だいこんのごま酢和え 春キャベツのみそ汁 豆乳プリン	とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	しいたけ きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう プリン	あぶら ごま

脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

体が目覚める

体温が上がる



排便を促す

血流がよくなる

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする

早く起きると間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める

同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない

夜遅くに食べる、朝に食欲がわかきません。

～さけのみそマヨネーズ焼き～



〈材料と分量（4人分）〉

- ・さけ・・・4切れ
- ・酒・・・適量
- ・みそ・・・小さじ2
- ・マヨネーズ・・・小さじ4

〈作り方〉

- ①さけに酒をふる。
- ②みそとマヨネーズを合わせる。
- ③②に①のさけを20～30分漬けておく。
- ④こげすぎないように焼く。



時間がない時は、ぬって焼いてもOK！