

こんげつのしょくいくもくひょう : しょくじのマナーについてかんがえよう

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品 | | 〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | 〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品 | | 1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) | メモ |
|----|---|----|-------------------|------------------------|---------|---------------------------|---|-------------------------|-------------|---------------------------------|--|
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 7 | 火 | | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 666kcal 26.7g 25% | 新元号 お祝い メニュー 年少給食 スタート |
| | | | やきにく | 豚肉 みそ | | 赤ピーマン | にんにく しょうが 玉ねぎ | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | | |
| | | | しゅうまい | 豚肉 鶏肉 たらすり身 大豆粉 | | | 玉ねぎ | 片栗粉 砂糖 小麦粉 | | | |
| | | | はるさめスープ | ベーコン | | | 大根 キャベツ 根深ねぎ | 春雨 | | | |
| | | | さくらゼリー (しんげんごういり) | | | | さくらんぼ果汁 レモン果汁 | 砂糖 水あめ | | | |
| 8 | 水 | | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 608kcal 22.6g 29% | 南小なし |
| | | | あじフライ | あじ | | | | パン粉 小麦粉 片栗粉 | 油 | | |
| | | | ちぐさあえ | 油揚げ | | 小松菜 にんじん | キャベツ しらたき | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | | かきたまじる | 豆腐 卵 | | | 玉ねぎ 根深ねぎ | 片栗粉 | | | |
| 9 | 木 | | バターロールパン | | | | | パン 砂糖 | マーガリン | 579kcal 24.8g 36% | 北小なし |
| | | | タンドリーチキン | 鶏肉 | | | 玉ねぎ にんにく しょうが | | 油 | | |
| | | | コールスローサラダ | | | 小松菜 | キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | | |
| | | | ポテトスープ | ウインナー | | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | 油 | | |
| 10 | 金 | | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 611kcal 25.3g 18% | |
| | | | とりにくのみそやき | 鶏肉 みそ | | | | | ごま油 | | |
| | | | ごもくきんぴら | 豚肉 さつま揚げ | | にんじん いんげん | ごぼう | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | | わかめスープ | | わかめ | 小松菜 | 玉ねぎ | 春雨 | ごま油 | | |
| | | | バナナ | | | | バナナ | | | | |
| 13 | 月 | | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 626kcal 24.0g 27% | |
| | | | マーボー豆腐 | 豚肉 みそ 豆腐 | | | しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | | |
| | | | パンサンスー | ハム | | | きゅうり キャベツ | 春雨 砂糖 | ごま油 | | |
| | | | ニューサマーオレンジ | | | | ニューサマーオレンジ | | | | |
| 14 | 火 | | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 660kcal 30.2g 25% | |
| | | | さばのソースに | さば | | | しょうが | 砂糖 | | | |
| | | | はるさめのいためもの | 豚肉 | | 青ピーマン にんじん | 玉ねぎ たけのこ | 春雨 砂糖 | ごま油 油 | | |
| 15 | 水 | | とんじる | 豚肉 みそ | | にんじん | しめじ 大根 根深ねぎ | じゃがいも | | 760kcal 25.3g 35% | 幼稚園なし |
| | | | ロールパン | | | | | パン | | | |
| | | | ウインナー/そえやさい | ウインナー | | にんじん | キャベツ | 砂糖 | 油 | | |
| | | | ビーンズチャウダー | ベーコン 大豆 ひよこ豆 牛乳 | | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも 小麦粉 | 油 バター 生クリーム | | |
| 16 | 木 | | フルーツポンチ | | | | みかん パイン りんご (※全て加熱済) | 砂糖 白玉団子 | | 649kcal 25.5g 23% | 南小 試食会 |
| | | | くろまいごはん | | | | | 米 黒米 | | | |
| | | | くろはんぺんのおちゃフライ | 黒はんぺん 卵 | | | 茶葉 | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| | | | とりにくとたけのこのにも | 鶏肉 | | にんじん いんげん | こんにゃく たけのこ | 砂糖 | 油 | | |
| 17 | 金 | | けんちんじる | 豆腐 | | にんじん | ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく 根深ねぎ | じゃがいも | ごま油 | 635kcal 23.0g 25% | |
| | | | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | | |
| | | | ポークカレー | 豚肉 | | にんじん | しょうが にんにく 玉ねぎ | じゃがいも | 油 カレールウ | | |
| 20 | 月 | | アスパラサラダ | | | アスパラ | きゅうり キャベツ コーン | 砂糖 | 油 | 635kcal 28.0g 19% | |
| | | | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| | | | ちゅうかめん | | | | | 麺 | | | |
| | | | みそラーメンスープ | 豚肉 みそ | | にら | にんにく しょうが たけのこ きくらげ キャベツ 根深ねぎ 玉ねぎ | | 油 | | |
| 21 | 火 | | じゃがいものきんぴら | | | にんじん いんげん | こんにゃく | じゃがいも 砂糖 | ごま油 | 642kcal 25.9g 32% | |
| | | | フルーツかんのヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | りんご みかん (※全て加熱済) ナタデココ | 砂糖 | | | |
| | | | わかめごはん | | 炊き込みわかめ | | | 米 麦 | | | |
| | | | とりにくのからあげ | 鶏肉 | | | にんにく しょうが | 小麦粉 片栗粉 | 油 | | |
| 21 | 火 | | やさいのごまあえ | | | ほうれん草 | キャベツ きゅうり | 砂糖 | 練りごま ごま | 642kcal 25.9g 32% | |
| | | | こまつなととうろのみそしる | 豆腐 みそ | | 小松菜 | 根深ねぎ | | | | |

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品 | | 〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品 | | 〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品 | | 1杯分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) | メモ |
|----|---|------|-----------------|------------------------|--------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------|---------------------------------|-----------------|
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 22 | 水 | MILK | こくとうロールパン | | | | | パン 黒糖 | | 656kcal 27.3g 38% | |
| | | | マカロニグラタン | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | パセリ | 玉ねぎ マッシュルーム | マカロニ 小麦粉 | 油 バター 生クリーム | | |
| | | | チンゲンさいとベーコンのソテー | ベーコン | | チンゲン菜 | キャベツ | | 油 | | |
| | | | やさいスープ | ウインナー | | | 玉ねぎ 白菜 もやし コーン | | | | |
| 23 | 木 | MILK | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 714kcal 27.8g 29% | パースディ 給食 |
| | | | さわらのてりやき | 鯖 | | | しょうが | 砂糖 片栗粉 | | | |
| | | | きのこサラダ | ツナ | | にんじん | しいたけ しめじ エリンギ にんにく キャベツ | 砂糖 | オリーブ油 油 | | |
| | | | こくしょうじる | 油揚げ みそ | | にんじん | ごぼう 大根 根深ねぎ | じゃがいも | ごま油 | | |
| | | | レモンのカスタードタルト | 卵 | 乳製品 | | レモン果汁 | 小麦粉 砂糖 水あめ | マーガリン | | |
| 24 | 金 | | きゅうしょくはありません | | | | | | | | |
| 27 | 月 | MILK | さくらごはん | | | | | 米 麦 | | 587kcal 24.8g 19% | |
| | | | いかのねぎしおやき | いか | | | しょうが にんにく 根深ねぎ | | ごま油 ごま | | |
| | | | やさいのいそべあえ | | のり | 小松菜 にんじん | キャベツ もやし | | | | |
| | | | おざく | 油揚げ | | にんじん | 大根 干しいたけ こんにゃく | じゃがいも 砂糖 | | | |
| | | | おちゃめなだいず | 大豆 | | | 抹茶 | きび糖 | | | |
| 28 | 火 | MILK | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 659kcal 25.0g 26% | |
| | | | とりにくとじゃがいものあげ | 鶏肉 | | にんじん いんげん | しょうが しいたけ たけのこ | じゃがいも 砂糖 片栗粉 | 油 | | |
| | | | とうふとわかめのみそしる | 豆腐 みそ | わかめ | | 根深ねぎ | | | | |
| | | | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| 29 | 水 | MILK | げんまいパン | | | | | パン 玄米チップ | | 662kcal 30.8g 31% | 長中 幼稚園 なし |
| | | | ハンバーグトマトソースがけ | 豚肉 豆腐 豆乳 | | | 玉ねぎ | パン粉 砂糖 | 油 バター | | |
| | | | ビーンズサラダ | ツナ ミックスビーンズ | | にんじん | キャベツ 枝豆 レモン果汁 | 砂糖 | | | |
| | | | ミックスポタージュ | | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | 砂糖 じゃがいも | バター 生クリーム | | |
| 30 | 木 | MILK | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 636kcal 29.7g 21% | 長中なし |
| | | | とりにくのてりやき | 鶏肉 | | | しょうが | | | | |
| | | | きりぼしだいこんのもの | | | にんじん いんげん | こんにゃく 切干大根 | 砂糖 | 油 | | |
| | | | キャベツとあつあげのみそしる | 厚揚げ みそ | | ほうれん草 | キャベツ 玉ねぎ | | | | |
| | | | たんなヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 31 | 金 | MILK | むぎごはん | | | | | 米 麦 | | 622kcal 27.0g 30% | 長中 南小 なし |
| | | | ホイコーロ | 豚肉 | | 青ピーマン | にんにく キャベツ 根深ねぎ | 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | | |
| | | | チーズロール | | チーズ | | | ワンタンの皮 小麦粉 | 油 | | |
| | | | たまごとアスパラのスープ | 卵 | | アスパラ | 玉ねぎ キャベツ | 片栗粉 | | | |

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ

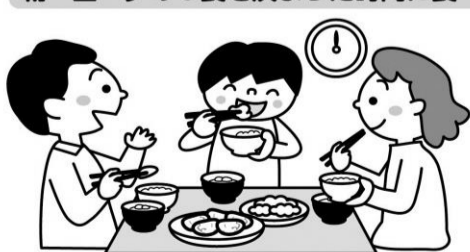
給食時間のすごし方

時間を守って、楽しい雰囲気
で食べましょう。

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温
があがることもあり、体調管理には注意が必要です。学校
のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

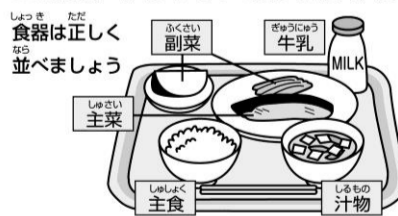
生活リズムを整えるには...

朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

給食がそろっているか確認する



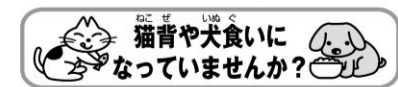
食事のあいさつも忘れずに



正しい姿勢で食べる



食事のマナーを守る



よくかんで食べる

