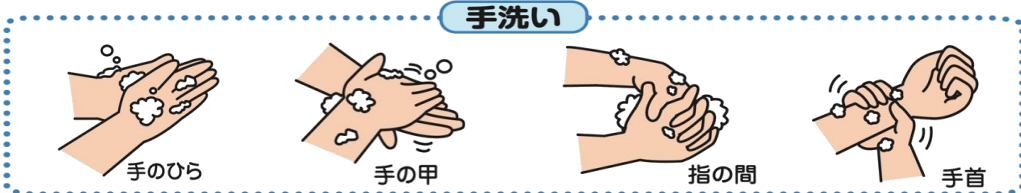


# 令和3年5月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター



**手洗い**

**奈良県産**

**米 米粉パン  
青ねぎ  
錦糸たまご  
しめじ 豚肉**

**桜井市産**

**キャベツ  
三輪そうめん(製造)**

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

よくかんで食べましょう!

10日(月)	11日(火)	13日(木)	14日(金)
<p><b>素ごはん</b> 牛乳 <b>ポークカレー</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン 白いんげんペースト こいくちしょうゆ 炒め油 ローリエ カレールウ1 カレールウ2 <b>アスパラサラダ</b> アスパラガス 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用)</p>	<p><b>白ごはん</b> 牛乳 <b>ポテトコロッケ</b> 揚げ油 <b>豚汁</b> 豚肉 冷凍豆腐 たまねぎ カットしめじ にんじん ささがきごぼう じゃがいも 削り節パック みそ <b>しそこんぶふりかけ(個袋)</b> しそこんぶふりかけ</p>	<p><b>米粉パン</b> 牛乳 <b>トンカツ</b> トンカツ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 <b>茎わかめのサラダ</b> 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ 柑橘ドレッシング <b>春野菜のスープ</b> 鶏肉 キャベツ にんじん カットえのきたけ じゃがいも カットいんげん スープストック うすくちしょうゆ</p>	<p><b>たけのごはん</b> 白ごはん たけのごはんの素 <b>牛乳</b> <b>さわらの塩麹づけ</b> さわらの塩麹づけ <b>キャベツのごま和え</b> キャベツ にんじん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ <b>鶏だんごスープ</b> 鶏だんご はくさい にんじん カットえのきたけ 緑豆もやし スープストック こしょう うすくちしょうゆ</p>
<p><b>素ごはん</b> 牛乳 <b>マーボー豆腐</b> 冷凍豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸挽き割り大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でん粉 ごま油 三温糖 <b>れんこん焼売</b> れんこん焼売</p>	<p><b>白ごはん</b> 牛乳 <b>いわしの生姜煮</b> いわしの生姜煮 <b>糸かまぼこと切干大根のサラダ</b> 糸かまぼこ 切干大根 にんじん むき枝豆 こいくちしょうゆ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>野菜たっぷりみそ汁</b> カットしめじ だいこん にんじん たまねぎ ささがきごぼう はくさい カットえのきたけ 青ねぎ カットうす揚げ 削り節パック みそ</p>	<p><b>アッフルパン</b> 牛乳 <b>ポテトカップグラタン(かぼちゃ)</b> ポテトカップグラタン(かぼちゃ) ピザ用チーズ <b>カラフルサラダ</b> カットブロッコリー カットカリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎドレッシング <b>ジュリエンスープ</b> 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ カットえのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ</p>	<p><b>白ごはん</b> 牛乳 <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ <b>飛鳥汁</b> 鶏肉 冷凍豆腐 はくさい だいこん にんじん カットしめじ ささがきごぼう 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック</p>

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p><b>素ごはん</b> 牛乳 <b>マーボー豆腐</b> 冷凍豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸挽き割り大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でん粉 ごま油 三温糖 <b>れんこん焼売</b> れんこん焼売</p>	<p><b>白ごはん</b> 牛乳 <b>いわしの生姜煮</b> いわしの生姜煮 <b>糸かまぼこと切干大根のサラダ</b> 糸かまぼこ 切干大根 にんじん むき枝豆 こいくちしょうゆ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>野菜たっぷりみそ汁</b> カットしめじ だいこん にんじん たまねぎ ささがきごぼう はくさい カットえのきたけ 青ねぎ カットうす揚げ 削り節パック みそ</p>	<p><b>アッフルパン</b> 牛乳 <b>ポテトカップグラタン(かぼちゃ)</b> ポテトカップグラタン(かぼちゃ) ピザ用チーズ <b>カラフルサラダ</b> カットブロッコリー カットカリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎドレッシング <b>ジュリエンスープ</b> 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ カットえのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ</p>	<p><b>白ごはん</b> 牛乳 <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ <b>飛鳥汁</b> 鶏肉 冷凍豆腐 はくさい だいこん にんじん カットしめじ ささがきごぼう 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック</p>	<p><b>背割り減量コッペパン</b> 牛乳 <b>やしきそば</b> 調理やしきそば 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン ちくわ(kg) 粉かつお 青のり ウスターソース とんかつソース こしょう <b>チキンナゲット</b> チキンナゲット 揚げ油 <b>セノビーゼリー(直送)</b> セノビーゼリー</p>

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>肉団子の甘酢あん</b> 肉団子の甘酢あん <b>セルブひじきごはんの具</b> 干しひじき にんじん 鶏肉 むき枝豆 カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし <b>根菜みそ汁</b> カットうす揚げ にんじん だいこん ささがきごぼう じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節パック	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ビビンバ</b> 豚肉 にんじん ぜんまい水煮 すりおろしにんにく ほうれんそう 錦糸卵 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま <b>わかめスープ</b> 緑豆もやし にんじん たまねぎ ホールコーン カットしめじ カットえのきたけ カット干しわかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう <b>ミニフィッシュ(個袋)</b> ミニフィッシュ	<b>米粉パン</b> <b>牛乳</b> <b>チキンカツのトマトソースかけ</b> チキンカツ 揚げ油 トマト缶 トマトケチャップ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ 食塩 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも たまねぎ にんじん レタス こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>ABCスープ</b> カットウインナー にんじん たまねぎ キャベツ むき枝豆 ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>白身魚のおろし煮</b> ホキの濃粉付き 揚げ油 しょうが 大根おろし こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし <b>きんぴらごぼう</b> ささがきごぼう にんじん ちくわ(kg) 三温糖 炒め油 こいくちしょうゆ 料理酒 <b>新じゃがのみそ汁</b> じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ たまねぎ みそ 白みそ 削り節パック	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>あらびきロングウインナー</b> ロングウインナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 <b>ポイル野菜</b> キャベツ にんじん 食塩 <b>シチュー</b> 鶏肉 じゃがいも カットしめじ たまねぎ にんじん むき枝豆 スープストック 調理用牛乳 ホワイトルウ こしょう



31日(月)	平均栄養摂取量														
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>三色どんぶりの具</b> 鶏ひき肉 蒸しひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 スクラブルエッグ <b>きゅうり漬け</b> きゅうり漬け <b>わかめと豆腐のみそ汁</b> カット干しわかめ 冷凍豆腐 カットうす揚げ カットえのきたけ にんじん みそ 削り節パック	<table border="1"> <tr> <td>栄養価</td> <td>小学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>663kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>摂取エネルギー28.0%</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>おもにからだをつくる食品</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>おもに熱や力のもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>おもにからだの調子をととのえる食品</td> </tr> </table>	栄養価	小学校	エネルギー	663kcal	たんぱく質	26.1g	脂質	摂取エネルギー28.0%	赤	おもにからだをつくる食品	黄	おもに熱や力のもとになる食品	緑	おもにからだの調子をととのえる食品
栄養価	小学校														
エネルギー	663kcal														
たんぱく質	26.1g														
脂質	摂取エネルギー28.0%														
赤	おもにからだをつくる食品														
黄	おもに熱や力のもとになる食品														
緑	おもにからだの調子をととのえる食品														



# 5月給食だより

今月の給食目標  
食事のマナーを守ろう

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん!



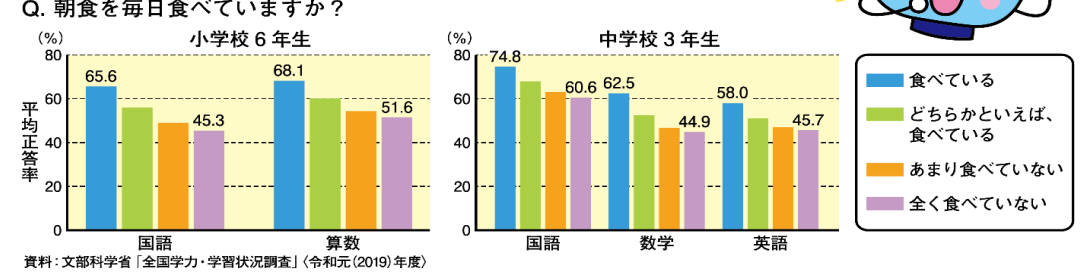
## 熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



## 鉄の不足に注意!

鉄はこんな栄養素  
血になって、全身に酸素を運び、二酸化炭素を回収する働きをしています。体の中にある鉄は60~70%が血液にあり、赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となって活躍します。約4%は筋肉に、残りは肝臓、脾臓、骨髄にあります。

### 鉄を多く含む食品

レバー(牛、豚、鶏)・牛肉(ヒレ)・赤貝・小松菜・ほうれん草

### 鉄が不足すると...

鉄が足りないと、酸素が全身にいきわたらなくなり、疲れやすくなったり、持久力がなくなったり、脳に酸素が行かずに忘れっぽくなることもあります。また、鉄欠乏性貧血の原因にもなります。

ビタミンCの多い食品と一緒に食べると鉄の吸収率はあがります。ビタミンCは、ブロッコリー、ピーマン、レモン、キャベツなどに多く含まれています。



## ちゃんぽん~長崎県郷土料理~

材料(4人分)	作り方
ラーメン麺...120g 豚肉...40g キャベツ...100g (ざく切り) にんじん...30g (短冊切り) 青ねぎ...10g (小口切り) なんと...1人2切れ しょうが...1かけ (すりおろす) たまねぎ...40g (千切り) こしょう...少々 中華スープの素...大さじ1 うすくちしょうゆ...小さじ1	①鍋で豚肉としょうがを炒める。 ②水(720ml)を鍋に入れ、野菜と一緒に煮る。 ③中華スープの素で味をつけ、中華めんを加える。 ④うすくちしょうゆ、こしょうで味を調え、青ねぎ、なんとをいれる。

具たくさんで子どもたちにも人気のメニューです。えびなどの海鮮をいれてもいいです。

