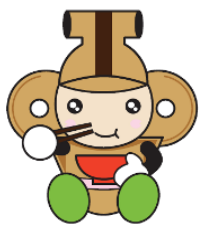


5月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
7 火	牛乳	コッペパン クラムチャウダー ウインナーのイタリアンス② パプリカサラダ	牛乳 ベーコン あさり ウインナー	コッペパン 油 オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく トマト 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ ほうれん草	648	24.7
8 水	牛乳	ごはん じゃがいものみそ汁 かつおの更紗揚げ すき昆布の炒め煮	牛乳 生揚げ わかめ みそ かつお ベーコン 油揚げ すき昆布	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ	650	27.8
9 木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ かに玉 豚キムチ カット河内晩柑	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉 かに玉	ごはん 三温糖 片栗粉 ごま油 いり	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ しょうが にんにく はくさい キャベツ 河内晩柑	631	23.9
10 金	牛乳	山菜おろしうどん 抹茶蒸しパン 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 ひじき 海藻ミックス	地粉うどん 蒸しパンミックス こんにやく 玉ねぎドレッシング	人参 山菜 しめじ まいたけ ねぎ 大根 コーン キャベツ きゅうり	625	21.9
13 月	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 いかフリッター② 彩り豚丼の具	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いかフリッター 豚肉	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 ほうれん草 しょうが ごぼう 玉ねぎ グリーンピース	714	29.8
14 火	牛乳	子どもパン オニオンスープ ハンバーグデミソース ビーンズサラダ グレープゼリー	牛乳 ハンバーグ 大豆 金時豆	子供パン 油 オリーブ油 三温糖 フレンチドレッシング グレープゼリー	玉ねぎ コーン ほうれん草 セロリー 枝豆 人参 キャベツ グリーンピース	663	18.2
15 水	牛乳	ごはん わかめスープ 子持ちししゃもフライ 生揚げの中華煮	牛乳 わかめ 子持ちししゃも 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 カットえのき コーン しょうが 干しいたけ キャベツ	638	24.3
16 木	牛乳	ごはん 野菜味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 ベーコン ひじき さつま揚げ	ごはん こんにやく 油 しらたき 三温糖	人参 大根 ごぼう 小松菜 しょうが 枝豆	643	25.3
17 金	牛乳	塩ラーメン 五目パオズ①② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると 五目包子	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら コーン キャベツ 小松菜	561	23.2



5がつ 給食栏より



損はなし 食べて得する 朝ごはん!

長い連休も終わり、通常の学校生活が始まります。

朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整え、気持ちよく1日をスタートさせて 元気に登校しましょう!



脳は昼夜かわからずはたらき続けています。朝起きた頃に脳はエネルギー不足です。エネルギー源であるブドウ糖を補給するために、ご飯などの主食を中心に副菜も揃えた朝ごはんを食べなければなりません。



胃腸が活発に動き、朝から快調(腸)。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。



眠っている間体温が下がり、心拍数も下がり血圧が低くなっています。朝食にご飯やパンなどの炭水化物を食べると血糖値が上がり体温も上がります。すると、血流がよくなりエネルギーが体のすみまで運ばれ身体が目覚めます。

5月 学校給食献立予定表

Aコース

(東小・仁手小・中央小・南小)  
藤田小・北泉小学校

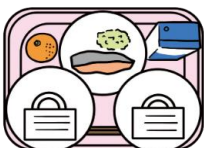
日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
20月	牛乳	わかめごはん あさりと生揚げのみそ汁 ハムカツ 水菜のお浸し	牛乳 あさり 生揚げ みそ ハム	ごはん 薄力粉 パン粉 油	人参 えのき ねぎ 小松菜 もやし 水菜 ほうれん草	649	24.9
21火	牛乳	黒パン ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き パスタベジタブル	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒パン じゃがいも 三温糖 ごま油 オリーブ油 スパゲッティ 油	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 小松菜 エリンギ	658	26.5
22水	牛乳	ごはん かきたま汁 白身魚のフライ(ソース) 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 卵 白身魚フライ あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば 切干大根	645	23.3
23木	牛乳	麦ごはん ポークカレー 大豆のかりかり揚げ わかめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん わかめ	麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご コーン キャベツ きゅうり	736	26.0
24金	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 和風ドレッシング	人参 まいたけ ねぎ 小松菜 コーン キャベツ	620	24.7
27月	牛乳	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 豚肉の生姜焼き 上州きんぴら カットパン	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 えのき しょうが ごぼう いんげん パン	660	23.9
28火	牛乳	フラワーロール 野菜コンソメスープ フライドチキン フルーツカクテル	牛乳 ベーコン 鶏肉	フラワーロール じゃがいも 片栗粉 油 カクテルゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく 黄桃 みかん パン	687	22.9
29水	牛乳	ごはん 五目スープ 厚焼き玉子 ソイ丼の具	牛乳 豆腐 厚焼きたまご ベーコン 豚ひき肉 レバー 大豆	ごはん 片栗粉 三温糖	人参 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ にら	667	27.1
30木	飲むヨーグルト	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭のレモン風味焼き 肉じゃが	飲むヨーグルト みそ さけ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	人参 大根 えのき 小松菜 レモン 玉ねぎ いんげん	608	26.0
31金	牛乳	しょうゆラーメン 揚げぎょうざ② 三色ナムル	牛乳 豚肉 なると ぎょうざ	中華麺 油 ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら ほうれん草	628	24.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 19回						平均摂取量	649 24.7
太字: 本庄または上里産の野菜を使用する予定です。						摂取基準	640 24.0



# 食物アレルギーについて知ってほしいこと

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることによって、事故を防ぎ、安全で楽しく食べられます。給食では文科省「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づき、安全を最優先にしています。ご理解とご協力をお願い致します。

食物アレルギー対応食が出る日があります



食物アレルギーのある人にはできないことがあります



ふれたりするだけで症状が出てしまうことがあるので、学校の中でできないことがあります。

食物アレルギーは好き嫌いとは違います



さまざまな症状があります



### 栄養相談日

日時 5月29日(水) 午後1:30~4:00まで  
場所 本庄上里学校給食センター  
TEL 0495(24)2621  
食物アレルギー等でご相談のある方、お気軽にお越し下さい。