

給食だより 5月

令和6年度

勝浦町学校給食センター



わかばが目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしていますが、毎日元気に過ごさせていますか？新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にもはやね・早起きをし、食事をしっかりとって、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

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分かっています。

朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

時間がない朝でも、
バランスよく食べることはできる!



<p>主食</p> <p>ごはん バターロール シリアル うどん</p>	<p>主菜</p> <p>ウインナー ちりめんじゃこ ちくわ ハム</p>	<p>副菜</p> <p>もやし コーン缶 トマト きゅうり キャベツ レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ ヨーグルト</p>
---	--	--	---

5月の献立紹介

2日(木)…旬のたけのこを使って「わかたけじる」をするよ!

こどもの日の行事食「かしわもち」もつくよ!

9日(木)…たまねぎのを使った、「しんたまねぎのすきやき」!

29日(水)…勝浦のしいたけを使った、「しいたけのおぎチャーハン」!麦ご飯でチャーハンを作るよ。

31日(金)…みんな大好き!「きなこあげパン」楽しみに待っていてくださいね。



5月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー (kcal) タンパク質 (g) しほう(%)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (水)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ きりほしだいこんのさん ばいす	614 23.9 20.1	牛乳 ふたにく みそ わかめ ちりめん	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ヒーマン にんにく しょうが だ いこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごま油 でんぶん 白こ ま
2 (木)	ごはん	牛乳	若竹汁 さばのしおやき こまつなごまあえ かしわもち	653 32.5 21.4	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ けずりぶし さば	たけのこ みつば こま つな キャベツ	こめ かしわもち(はな し) 白こま さとう
7 (火)	ドライカレー	牛乳	フルーツヨーグルト	677 23.4 20.4	牛乳 ふたにく きゅう にく レンズまめ ヨー グルト	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ヒーマン もも みかん ナタデコ コ	こめ あかワイン あぶ ら
8 (水)	ごはん	牛乳	さつきじる チキンなんぼん ポイルキャベツ	598 29.9 18.3	牛乳 あぶらあげ わか め みそ とりにく	たけのこ にんじん ご ぼう 葉ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう たるたるそーす
9 (木)	ごはん	牛乳	しんたまねぎのすきやき てづくりふりかけ	625 26.4 20.6	牛乳 きゅうにく ふたに く やきとうふ ちりめん けずりぶし こんぶ	こんにゃく しいたけ たまねぎ にんじん は くさい ねぎ	こめ 麩 あぶら 白こ ま さとう
10 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	ビーフンいため ころころまめサラダ	633 30.0 23.4	牛乳 チョコ いか ふ だにく だいす	たまねぎ にんじん キャ ベツ たけのこ きくらげ にら えだまめ きゅう り コーン	コッペパン ビーフン ごま油 ごまドレッシン グ
13 (月)	ごはん	牛乳	にくじゃが じゃこあえ はいがふりかけ	625 23.9 18.8	牛乳 ふたにく きゅう にく さつまあげ ちり めん	にんじん たまねぎ こ んにゃく さやいんげん こまつな もやし	こめ じゃがいも あぶ ら ごま油 白こま
14 (火)	ごはん	牛乳	さわにわん しろみぎかなのすだちふ うみ ゆかりあえ	613 27.4 18.3	牛乳 ふたにく あぶら あげ こんぶ かつお メルルーサ	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ こまつな すだち キャベツ	こめ でんぶん あぶら さとう
15 (水)	ごはん しそひじき	牛乳	こうやとうふのたまごとじ とさのゆずかあえ	614 29.6 17.4	牛乳 ひじき こうやとう ふ とりにく さつまあげ ★たまこ ちくわ けず りぶし	たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ こま つな ゆず酢	こめ さとう サラダ油 さとう
16 (木)	ごはん	牛乳	はっほうさい やきぎょうざ	641 26.8 20.3	牛乳 ふたにく いか えび きょうざ	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん
20 (月)	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかふう にきろほしだいこんのツナ あえ	625 27.3 21.6	牛乳 ふたにく 厚揚げ みそ ツナ	たまねぎ にんじん ほんし めじ えだまめ 葉ねぎ しょう が にんにく だいこん こま つな キャベツ	こめ でんぶん あぶら 白こま さとう
21 (火)	ごはん	牛乳	とんじる いわしいりハンバーグ キャベツとちくわのカ レマヨあえ	590 23.2 15.9	牛乳 ふたにく とうふ みそ いわしいりハン バーグ ちくわ	だいこん ごぼう にん じん こんにゃく 葉ね ぎ キャベツ	こめ さつまいも ノン エックマヨネーズ
22 (水)	ごはん	牛乳	ふたキムチいため パンハンジー	595 25.6 19.3	牛乳 ふたにく とりに く	きむち にんじん たまね ぎ にら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ	こめ ごま油 さとう 棒々鶏ドレッシング
23 (木)	むぎごはん のりつくだに	牛乳	やさいたつぷりすましじる ちくわの2しょくあげ ミニトマト	639 28.5 21.4	牛乳 のりつくだに とう ふ あぶらあげ かつお こんぶ ちくわ あおのり こ	しいたけ にんじん た まねぎ こまつな トマ ト	こめ おしむぎ あぶら
24 (金)	コッペパン	牛乳	とりにくとやさいのトマトに ハムとえだまめのサラダ ひゅうがなつゼリー	646 30.2 21.1	牛乳 とりにく ハム	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース ト マトビュール キャベツ えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごまド レッシング ひゅうがなつ ゼリー
27 (月)	ごはん	牛乳	ふたのしょうがやき きゅうりとわかめのすの もの	618 25.0 21.7	牛乳 ふたにく ちりめ ん わかめ	たまねぎ にんじん ヒーマン しょうが きゅうり ゆず	こめ さとう あぶら 白こま さとう
28 (火)	ハヤシライス	牛乳	りっちゃんのげんきサラ ダ	652 24.2 22.0	牛乳 きゅうにく ふた にく ハム こんぶ け ずりぶし	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ にんに く トマトビュール キャ ベツ コーン ゆず	こめ じゃがいも あか ワイン なまクリーム あぶら さとう
29 (水)	しいたけのむぎ チャーハン	牛乳	ちゅうかスープ しゅうまい	582 24.6 19.6	牛乳 やきふた 炒りたま ご とりにく ベーコン ととうふ ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 葉ねぎ しょうが にんにく きくらげ はくさ い ほうれんそう	こめ おしむぎ ごま油 あぶら
30 (木)	ごはん	牛乳	やさいとだいのいそに しろみぎかなのてりやき きゅうりのかおりつけ	583 35.0 13.1	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいす メル ルーサ	にんじん たまねぎ こん んにゃく グリンピース しょうが ゆず きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぶん ごま油
31 (金)	きなこあげパン	牛乳	おしむぎいりスープ キャロットオムレツ	687 25.7 31.8	牛乳 きなこ ふたにく ベーコン アンサンブ ルエッグ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	コッペパン さとう あ ぶら おしむぎ

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。