

5月給食たより

那賀町驚敷学校給食センター

新緑がキレイな季節になりました。

みなさんは、規則正しい生活ができていますか？これからも元気よく過ごすために、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！

脳のスイッチON！

エネルギーがしっかり補充

さして頭がすっきりし、

勉強や運動にも

集中できます。



体のスイッチON！

眠っている間に下がった

体温が上がり、1日元気に過

ごすことが
できます。



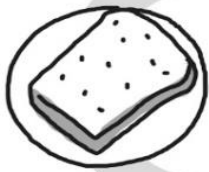
おなかのスイッチON！

お通じが良くなり、すっきり1日をスタートできます。



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

脳のめざましスイッチ



パン



ごはん

体のめざましスイッチ



肉・たまご



さかな

おなかすっきりスイッチ



やさい

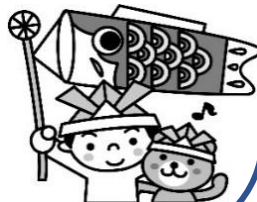


にもの

5月5日は、こどもの日

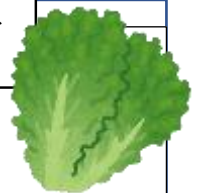
こどもの日は、こいのぼりや武者人形を飾り、「かしわもち」や「ちまき」を食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯につかったり菖蒲やヨモギを軒先につるしたりすることで、邪気（悪いもの）を追い払うといわれています。



那賀町の地場産物紹介

グリーンリーフ



那賀町の給食では、那賀ベジタブルさんが、水耕栽培で育てられているグリーンリーフを使っています。

給食では、サラダやスープで提供しています。今月の給食には、「グリーンリーフスープ」が20日に登場します。那賀町で作られる美味しい地場産物を楽しみにしててくださいね。

令和3年5月分									
日	曜	献立名	食 品 名				カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
6	木	牛乳 チーズパン ミートキャロットオムレツ 添え野菜 じゃがいものスープ煮	ぎゅうにゅう チーズ ミートキャロットオムレツ ウインナー	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ いんげん エリンギ	パン じゃがいも	595	25.8	20.4	
7	金	牛乳 麦ごはん サバのみそ煮 昆布和え すまし汁 かしわもち	ぎゅうにゅう サバ みそ しおこんぶ とうふ	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ おしむぎ さとう さとう かしわもち	760	31.8	20.4	
10	月	牛乳 ポークカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも カレールウ コールスロートレッシング	695	21.9	19.9	
11	火	牛乳 コッペパン マスのホイル蒸し ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう マス とりにく だいず	たまねぎ えのき ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんじん えだまめ	パン かんきつドレッシング	624	33.8	25.2	
12	水	牛乳 麦ごはん 鶏肉とこんにやくのみそ煮 ひじきのすだち和え	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ うずらたまご	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん しょうが きゅうり すだち	こめ おしむぎ かたくりこ あぶら さとう さとう ごま	705	29.0	18.5	
13	木	牛乳 ロールパン ポークビーンズ 小松菜サラダ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト こまつな にんじん はくさい	パン じゃがいも さとう ゆずかつおドレッシング	687	32.2	27.3	
14	金	牛乳 麦ごはん 高野豆腐の煮物 ごま和え 小魚佃煮	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ さつまあげ こざかなつくだに	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ おしむぎ さとう ごま さとう	684	32.4	19.1	
17	月	牛乳 ごはん えび団子と野菜のうま煮 おひたし 鳴門鯛魚醬の味付けのり	ぎゅうにゅう えびだんご かんもどき かまぼこ あじつけのり	にんじん れんこん いんげん ごぼう たけのこ こんにやく しょうが キャベツ こまつな にんじん	こめ さとう さとう	626	25.8	13.9	
18	火	牛乳 ミルクパン 厚揚げの中華風煮 もやしのナムル	ぎゅうにゅう スキムミルク あつあげ ぶたにく エビ かにかまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ヤングコーン チンゲンサイ	パン さとう ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	608	29.1	21.6	
19	水	牛乳 麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 にんじんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ さつまあげ	こんにやく たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんじん	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま さとう あぶら	680	23.8	17.5	
20	木	牛乳 セルフフィッシュバーガー グリーンリーフスープ	ぎゅうにゅう フィレオフィッシュ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンリーフ	パン あぶら タルタルソース	610	23.1	26.6	
21	金	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし うど ぜんまい たけのこ ふき わらび チンゲンサイ たまねぎ にんじん	こめ さとう ごまあぶら ごま	650	25.8	20.0	
24	月	牛乳 キムタクごはん 春巻き 糸寒天スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき かにかまぼこ いとかんてん	はくさいキムチ たくあん いんげん にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし	こめ ごまあぶら	646	21.1	15.6	
25	火	牛乳 小型コッペパン トマトクリームスバゲティ ハムサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ハム	トマト たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	パン スバゲティ バター さとう たまねぎドレッシング	655	24.6	23.0	
26	水	牛乳 ごはん メルルーサのゆず風味 切り干し大根の華風和え みそ汁	ぎゅうにゅう メルルーサ ツナ わかめ みそ あぶらあげ	ゆず きりほしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう ごまあぶら	642	29.0	15.1	
27	木	牛乳 コッペパン 洋風煮 ごぼうサラダ チョコペースト	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ エリンギ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう ごまドレッシング チョコペースト	633	22.1	25.4	
28	金	牛乳 いりめし 黒豆がんと かきたま汁	ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ あぶらあげ くろまめがんと たまご	すだち こんにやく しいたけ にんじん いんげん たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ ねぎ	こめ さとう さとう かたくりこ	607	27.3	18.5	
31	月	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ 土佐和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ しいたけ ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	702	29.5	22.0	

★物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。