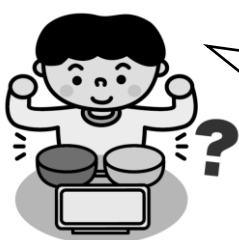


5月 給食たより

鷲敷学校給食センター

新年度が始まって早くも1ヶ月、吹く風も爽やかで若葉のきれいな季節になりました。ゴールデンウィーク明けは、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日も休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

きそくただ せいかつ あさ た
規則正しい生活をして、朝ごはんを食べよう



あさ 朝ごはんを食べると、からだにいいことがたくさん！



のう 脳
の働きアップ



なか お腹がすっきり



からだ 身体
の動きアップ



こ すこ せいちょう
子どもたちの健やかな成長と
しあわ ねが いわ
幸せを願ってお祝いをする日

たんご せっき た こ せいちょう ねが ぎょうじしよく
端午の節句に食べる「かしわもち」は、子どもの成長を願う行事食
う つ わがし つか
として受け継がれている和菓子です。「かしわもち」に使われている『か
は あたら め ふる は お むかし
しわ』の葉は新しい芽がでるまで古い葉が落ちないので、昔では、
あたら め あか たと こ げんき そだ みとど
新しい芽を赤ちゃんに例え、子どもが元気に育つの見届け
は つか
られるように、かしわの葉を使うようになりました。



令和4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			
2月	牛乳 ごはん かしわもち サバのみそ煮 添え野菜 わかめのすまし汁 <small>こどもの日の献立</small>	ぎゅうにゅう サバ みそ とうふ わかめ	しょうが キャベツ えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ	こめ かしわもち さとう	691	29.9	19.9
6日	牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ ハム	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく グリンピース トマト はくさい だいこん	こめ じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	676	24.2	19.1
9日	牛乳 親子丼 切り干し大根のツナ和え	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん	こめ さとう さとう ごま ごまあぶら	661	28.0	18.4
10日	牛乳 コッパパン <small>那賀町の地場産物の日</small> アメリカンドッグ れんこんサラダ グリーンリーフスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく	れんこん きゅうり とうもろこし グリーンリーフ たまねぎ にんじん えのきたけ	パン ホットケーキミックス こむぎこ あぶら さとう さとう かんきつドレッシング おじゃがもち	656	26.7	23.5
11日	牛乳 ごはん <small>徳島県の地場産物の日</small> サワラの照り焼き ちりめん和え 沢煮焼	ぎゅうにゅう サワラ ちりめん ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	こめ さとう	635	31.9	15.9
12日	牛乳 アップルパン 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 ミートキャロットオムレツ とりにく	りんご ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ エリンギ	パン じゃがいも	610	25.6	15.2
13日	牛乳 麦ごはん ふりかけ 高野豆腐の煮物 ゆず酢和え	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ グリンピース にんじん ほししいたけ はくさい だいこん にんじん ゆず	こめ おしむぎ ふりかけ さとう	665	29.2	18.2
16日	牛乳 麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 ごま酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こんにゃく たまねぎ たけのこ いんげん しょうが こまつな きゅうり にんじん	ごはん おしむぎ じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	656	22.4	17.0
17日	牛乳 コッパパン カツオフライ 枝豆サラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう カツオフライ ウインナー	えだまめ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ アスパラガス にんじん はくさい	パン あぶら ゆずかつおドレッシング マカロニ	617	29.8	18.5
18日	牛乳 <small>食育の日</small> ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご かにかまぼこ わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう 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 えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら	638	25.7	18.8
19日	牛乳 コッパパン はちみつレモンゼリー 肉団子のチリソース煮 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ えだまめ ごぼう ブロッコリー にんじん	コッパパン はちみつレモンゼリー じゃがいも さとう かたくりこ さとう かんきつドレッシング	674	22.9	16.1
20日	牛乳 麦ごはん 厚揚げの中華風煮 ひじきの華風和え	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく えび ひじき あぶらあげ かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ にんじん こまつな きゅうり	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	674	26.3	20.9
23日	牛乳 ごはん 大豆入りきんぴら 昆布和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ こんぶ	ごぼうこんにゃく にんじん れんこん いんげん はくさい きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	622	21.6	15.1
24日	牛乳 コッパパン チョコペースト 焼きビーフン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん	パン チョコペースト ビーフン あぶら ごまあぶら たまねぎドレッシング	632	23.9	17.5
25日	牛乳 麦ごはん 白身魚のすだち風味 土佐和え みそ汁	ぎゅうにゅう タラ かつおぶし とうふ かまぼこ みそ	すだち ほうれんそう もやし にんじん しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ おしむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	620	30	13.4
26日	牛乳 黒糖パン マカロニグラタン コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ ぎよにくソーセージ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム パセリ たまねぎ にんじん えだまめ えのきたけ エリンギ	パン くらざとう マカロニ ペシャメル じゃがいも	656	32.2	19.6
27日	牛乳 ごはん ホイコーロー 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かにかまぼこ わかめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん たけのこ ヤングコーン きゅうり もやし にんじん	こめ さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごま	633	23.6	15.2
30日	牛乳 いりめし 豚汁 チーズ	ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ チーズ	すだちこんにゃく しいたけ にんじん いんげん にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも	605	25.5	18.2
31日	牛乳 小型コッパパン ミートソースパゲティ 茶葉天サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ ハム いとかんてん	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン あぶら スパゲティ あおじそドレッシング	646	26.4	19.4

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。