

# 令和2年 5月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。  
※アレルギー詳細献立表もあわせてごらんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ  
ミ  
カ  
ミ  
献  
立

西原町学校給食共同調理場  
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 食事の衛生について気をつけよう  
〈栄養目標〉 朝食をしっかりと食べよう  
※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています  
よく噛んで食べよう！

こ ん だ て	<p>園児・児童・生徒のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます！ 西原町の給食センターでは、今年度も子どもたちひとりひとりの体と心の成長を支えるために、安全で栄養バランスのよい学校給食を提供していきます。おいしいものや苦手なもの、おなじみの料理や初めての味など、給食を通して色々なことを学んでほしいと思います。楽しい学校生活とあわせて、給食もみんなでおおいしくいただきますよう～☆</p>				22(金)
あ か					<p>あおうめゼリー</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん にごんじん シシリー</p> <p>さけのぐだ くさんじる</p> <p>欠食：幼稚園、小1</p>
き					<p>牛乳、鮭、とうふ、けずり節、昆布、みそチキアギ、ツナ、卵、メンチカツ</p> <p>こめ、じゃが芋、大豆油</p> <p>あおうめゼリー</p>
み ど り					<p>だいこん、小松菜、長ねぎ、にんじん</p> <p>たまねぎ、にら</p>
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	<p>きびなごのからあげ</p> <p>ごはん ひじき いため</p> <p>そぼろじる</p> <p>欠食：幼稚園</p>	<p>りんご (幼、小1、中1以外)</p> <p>お祝いクレープ (幼、小1、中1のみ)</p> <p>やさいふりかけ</p> <p>ごはん フライチ</p> <p>ゆしとうふ</p>	<p>にくまん</p> <p>ささみのピリからあえ</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>しょうゆラーメン</p>	<p>ひしもち</p> <p>いわしのかぼすレモンに</p> <p>むぎごはん ゆかりあえ</p> <p>とんじる</p> <p>欠食：幼稚園</p>	<p>ハンバーグ</p> <p>いりどり サラダ</p> <p>しょくパン</p> <p>クラムチャウダー</p>
あ か	牛乳、鶏肉、アーサ、削り節、鶏ガラ、豚肉、ひじき、チキアギ、大豆、きびなご	牛乳、ゆしとうふ、昆布、けずり節、卵、ツナ、湿麩、	牛乳、ぶたにくハム、わかめ、昆布、削り節、鶏がら、とりにく、肉まん	牛乳、豚肉、油揚げ、削り節、みそ、いわしのかぼすレモン煮	牛乳、脱脂粉乳、あさり、ベーコン、白花豆、白インゲン豆、鶏がら、ハンバーグ
き	こめ、でんぶん、大豆油、小麦粉	こめ、大豆油、クレープ	ちゅうかめん、ゴマ油、大豆油、ごま、さとう、ラー油	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、ひしもち	食パン、小麦粉、アーモンド、さとう、じゃがいも、マーガリン、大豆油
み ど り	冬瓜、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、生姜、人参、キャベツ、もやし、にら	えのきだけ、ねぎ、人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からし菜、りんご、ふりかけ	もやし、にんじん、竹の子、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、小松菜	大根、人参、ごぼう、椎茸、キャベツ、こんにゃく、ねぎ、きゅうり、もやし	人参、玉ねぎ、セロリ、きゅうり、マッシュルーム、なばな、キャベツ、コン

## 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう



お願い

お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。