

令和3年 5月の予定献立表



行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でははたらき
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！

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覧ください。

こ ん だ て	<h2>体内時計のリズムを大切に</h2> <p>私たちの体の中には、一定のリズムで色々な動きをする"体内時計"があるといわれています。目が覚めて、お腹が空き、食事をとって体を動かし、寝て体を休める、というサイクルが整うと、風邪もひきにくい元気な体がつくれます。このリズムを整えるためには、規則正しい生活が大切なのです。</p>			
	あ か	<h3>早ね・早おきて朝ごはんを食べることでリズムがととのい、けんこうに！</h3> <h4>朝ごはんをしっかり食べよう！</h4> <p>朝ごはんを食べることで体が目覚めます。昼間元気に活動する皆さんは、特に朝ごはんですっきりと栄養をとることが大切です。朝ごはんをめぐと、学力や体力にも影響があるんです。</p> <p>色々な食材を意識して食べるようにしましょう。</p>		
き				
みどり				
こ ん だ て	<p>10(月) なつとう</p> <p>欠食：西中</p>	<p>11(火) カットコーン</p>	<p>12(水) いわしのしょうがに</p>	<p>6(木) こどもの日献立</p> <p>欠食：幼稚園</p>
あ か	牛乳、豚肉、たこ、チリメン、なつとう	牛乳、豚肉、牛肉、いんげん豆、チーズ、ひよこまめ、えんどう豆	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、いわし	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、脱脂粉乳、かつお節、豚肉、大豆
き	米、麦、じゃが芋、さとう、油、オリーブ油	スパゲティー、マカリス、オリーブ油、さつま芋、砂糖、エッグゲマヨネーズ	米、でんぷん、油、砂糖、水あめ、ごま、ごま油	黒糖パン、じゃが芋、小麦粉、マカリス、生クリーム、油、ごま、エッグゲマヨネーズ
みどり	玉ねぎ、人参、長ねぎ、椎茸、コンニャク、グリーンピース、ショウガ、ねぎ、大根、シークワーサー	人参、玉ねぎ、セリ、トマト缶、コンニャク、カボチャ、きゅうり、ブロッコリー、コーン	トウモロコシ、ごぼう、コンニャク、ニラ	キャベツ、人参、玉ねぎ、コンニャク、大根、キュウリ、しめじ、枝豆、コーン、加熱キャベツ
こ ん だ て	<p>17(月) あげぎょうざ</p>	<p>18(火) パナナ</p>	<p>19(水) 食育の日</p>	<p>13(木) だいこんときのこのサラダ</p> <p>欠食：幼稚園</p>
あ か	牛乳、厚揚げ、豚肉、豚レバー、大豆、みそ、ハム	牛乳、鶏肉、豆腐、いか	牛乳、鶏肉、ひじき、豚肉、あぶらあげ、枝豆、大豆、さば、みそ	牛乳、ゆし豆腐、豚肉、みそ
き	米、砂糖、でんぷん、ごま油、油、バター	米、麦、ごま、ごま油、でんぷん油、バター	米、あわ、砂糖、油、ごま、アーモンド	米、麦、ごま、砂糖、水あめ、油、ちんすこう
みどり	冬瓜、人参、玉ねぎ、タケノコ、長ねぎ、ショウガ、コンニャク、キュウリ、きくらげ、レモン	椎茸、セリ、人参、えのきだけ、長ねぎ、ショウガ、コンニャク、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、ピーマン、シシトウ、マッシュルーム、パプリカ	冬瓜、人参、椎茸、シシトウ、ねぎ、ショウガ、キャベツ、コンニャク、ニラ	えのきだけ、長ねぎ、ごぼう、人参、いんげん、しょうが
こ ん だ て	<p>24(月) ショーロンボー</p>	<p>25(火) プルーン</p>	<p>26(水) さかなのあまずあんかけ</p>	<p>20(木) 琉球料理の日</p> <p>欠食：幼稚園</p>
あ か	牛乳、卵、豚肉、かつお節	牛乳、鶏肉	牛乳、豚肉、錦糸卵、ちくわ、かつお節、ほき	牛乳、ゆし豆腐、豚肉、みそ
き	米、でんぷん、ごま油、油、砂糖、ごま、はるさめ、小麦粉	米、麦、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、マカリス、でんぷん、ごま、ごま油	米、はるさめ、ごま油、砂糖、オリーブ油、小麦粉、油、でんぷん	米、麦、砂糖、油、アーモンド、ごま
みどり	コーン、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、椎茸、人参、ニラ、白菜、タケノコ、ショウガ、タケノコ	玉ねぎ、人参、ピーマン、加熱キャベツ、枝豆、コーン、もやし、キュウリ、コンニャク、プルーン	玉ねぎ、人参、タケノコ、小松菜、セリ、大根、白菜、レモン、しそ、ショウガ	大根、人参、ごぼう、いんげん、コンニャク、レモン、小松菜、ほうれん草、キャベツ、シークワーサー、オレンジ
こ ん だ て	<p>31(月) きびなのゆずソースかけ</p>	<p>新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスにはなれましたか？ 小学校1年生の給食当番さんも、給食の準備はうまくできるようになってきたでしょうか。 これからどんどん暑くなってくると、給食が残りがちになってきます。食事の量が減ると、よけいにつかれやすくなったり、夏バテになったりするの、食缶やバットに入っている量はしっかりと配膳し、残さず食べるようにしましょう。</p>		<p>27(木) オレンジ</p> <p>欠食：幼稚園</p>
あ か	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ、きびなご			牛乳、豚肉、厚揚げ、こんぶ、大豆、みそ
き	米、麦、さつまいも、砂糖、オリーブ油、小麦粉、でんぷん、油			コッペパン、じゃが芋、麦、小麦粉、油、砂糖、でんぷん
みどり	コンニャク、人参、大根、小松菜、ねぎ、ゆず、キャベツ、セリ、コーン、シークワーサー			人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、アスパラガス、にんにくの芽、セリ、コーン



目に見えないけれど、
バイ菌がたくさん
ついてます

「よこれは手ははこびもの」
といわれています。
きゅうしょくを食べるまえ
はせっけんをつけてしっ
かり手をあらいましょう！

☆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みですか？給食費の完納にご協力ください。