

令和3年度

* 5月の献立表 *

長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3月			けんぼうきねん日								
4火			みどりの日								
5水			こどもの日								
6木		牛乳	ナン		脱脂粉乳			ナン		629kcal 25.6g 36%	1日は八十八夜でした
			キーマカレーソース	豚肉 豆乳 みそ		にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレとトマト(全て加熱済)	じゃがいも 油			
			マカロニポロネーズ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	パン粉 マカロニ バター 油			
			ラムネがたチーズ		チーズ						
			こめこのカップケーキ	豆乳			米粉 砂糖 メープルシロップ	油			
7金		牛乳	むぎごはん				グリーンピース	米 麦	620kcal 25.2g 22%		
			チンジャオロースー	豚肉		青・赤ピーマン	たけのこ しょうが にんにく 根深ねぎ	砂糖 かたくり粉 油 ごま油			
			じゃがまるあげ					じゃがいも かたくり粉 油			
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	かたくり粉 ごま			
			にゅうさんぎんいりょうジョア		乳酸菌飲料						
10月		牛乳	むぎごはん					米 麦	602kcal 25.5g 28%		
			にんじんごはんのぐ	鶏肉 油揚げ		にんじん	しょうが えだまめ	砂糖 油			
			とりにくのわさびみそやき	鶏肉 みそ			しょうが わさび	砂糖			
			キャベツのとうにゅうじる	鶏肉 豆乳		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	コーンスターチ			
			むらさきいもチップス					さつまいも 砂糖 油			
11火		牛乳	むぎごはん					米 麦	633kcal 28.0g 22%		
			ぶたにくどんのぐ	豚肉 さつまいも揚げ なると		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 かたくり粉 油			
			やしやし	しやし							
			もやしのコーンあえ			ほうれん草 にんじん	もやし コーン	砂糖			
			バナナ				バナナ				
12水		牛乳	マーガリンロール		脱脂粉乳			パン マーガリン	661kcal 26.2g 30%	長岡北小学校 なし	
			チリコンカーン	いんげん豆 豚肉		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 油			
			こまつなのいためもの	ハム		こまつな にんじん	キャベツ	油			
			サイダーゼリー		寒天		みかん(加熱済)	砂糖 サイダー			
13木		牛乳	むぎごはん					米 麦	624kcal 26.2g 26%	幼稚園なし	
			ちゅうかどんのぐ	豚肉 うすら卵		にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干しいだけ キャベツ たまねぎ ヤングコーン	砂糖 かたくり粉 油 ごま油			
			ツナぎょうざ	まぐろ水煮			たまねぎ	かたくり粉 ぎょうざの皮 油 ノンエッグマヨネーズ			
			パインコーンポート	小豆			パインアップル(加熱済)	砂糖			
14金		牛乳	むぎごはん					米 麦	632kcal 28.2g 26%	長岡北小学校 なし	
			なっとう	納豆			納豆のたれ(加熱済)				
			たまごやき	鶏肉 たまご	ひじき	にんじん みつば	切干大根	砂糖 ごま油			
			じゃがいものきんぴら	さつまいも揚げ		にんじん 青ピーマン	つきこんにゃく	砂糖 じゃがいも ごま油 ごま			
			すましじる		わかめ		えのき しめじ	焼きふ			
17月		牛乳	ソフトめん					ソフトめん	652kcal 24.1g 25%	長岡中学校 なし	
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 油 バター			
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖 えごま油			
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん・パイン・干しぶどう(全て加熱済) パナ ナ	砂糖			
18火		牛乳	グリーンピースごはん			グリーンピース		米	673kcal 24.4g 34%	長岡中学校 なし	
			あすかチャウダー	ベーコン 鶏肉 みそ 油揚げ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	油 生クリーム			
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(加熱済)				
			バイクドチーズケーキ	卵	クリームチーズ ヨーグルト		レモン果汁(加熱済)	砂糖 小麦粉 生クリーム			

➡ 献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
19	水	MILK	すめし					米 砂糖		620kcal 29.1g 29%		
			ツナそば	まぐろ油漬			しょうが					
			とりてん	鶏肉 豆乳			にんにく		小麦粉 かたくり粉 油			
			そくせきづけ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
			すましじる	豆腐	わかめ	みつば	えのき しめじ					
20	木	MILK	たてわりロールパン		脱脂粉乳			パン		669kcal 27.8g 29%		
			ハムカツ	ブレスハム 豆乳			トマト(加熱済)		小麦粉 パン粉 砂糖 油			
			キャベツのポトフ	ベーコン 豚肉			にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも 油			
			ナタデココフルーツ					パイナップル・みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
21	金	MILK	むぎごはん					米 麦		655kcal 26.9g 29%		
			さばのみりんぼし	さば								
			にくさと	豚肉			にんじん いんげん	しらたき たまねぎ	さといも 砂糖 油			
			かぼちゃのみそしる	みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ えのき					
24	月	MILK	むぎごはん					米 麦		653kcal 25.9g 31%		
			のりのつくだに		のり				砂糖 でんぷん 水あめ			
			チキングリルこめソース	鶏肉 豆乳 みそ			にんにく しめじ		米粉 油 オリーブ油			
			はるさめサラダ	ハム			にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖 ごま油 ごま			
			とうふのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ					
25	火	MILK	むぎごはん					米 麦		635kcal 23.4g 24%		
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ			にんじん トマト(加熱済) グリンピース	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖 油			
			いろどりりサラダ	ハム ひよこ豆 いんげん豆	ひじき		えだまめ 青えんどう豆		砂糖 えごま油			
26	水	MILK	プルーンヨーグルト		ヨーグルト			プルーン(加熱済)				
			きゅうしょくはありません						パン 玄米チップ			
			こくとういりかくがたしよくパン		脱脂粉乳				パン 黒糖			
27	木	MILK	さわらのレモンソース	さわら				レモン果汁(加熱済)	砂糖 かたくり粉 油	668kcal 27.5g 32%		
			スパソテー	ウインナー			にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	たまねぎ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油			
			むぎとキャベツのスープ	ベーコン レンズ豆			にんじん	たまねぎ キャベツ えのき	麦			
			おちゃプリンたんなぎゅうにゅうソース	卵	牛乳 乳製品		抹茶		砂糖 水あめ			
28	金	MILK	むぎごはん					米 麦		611kcal 26.8g 21%		
			ごもくチャーハンのぐ	豚肉 焼き豚 なた			にんじん グリンピース	根深ねぎ				ラード ごま油
			しゅうまい	豚肉 鶏肉				たまねぎ 干しいたけ しょうが	しゅうまいの皮 かたくり粉 砂糖			ごま油
			わんたんスープ	鶏肉			にら にんじん	もやし	わんたんの皮			
31	月	MILK	むぎごはん					米 麦		637kcal 22.7g 24%	長岡南小学校 なし	
			だいずふりかけ	煎り大豆					砂糖			ごま
			いわしのあますあんかけ	いわし			にんじん 青ピーマン	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん 砂糖			油
			こふきいも		青のり				じゃがいも			
			トックスープ	豚肉			にんじん チンゲン菜	しょうが えのき きくらげ	トック			油 ごま油
			ミニトマト				ミニトマト					

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温
が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校
のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。

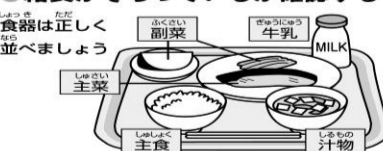


連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

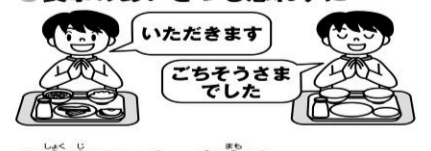
給食時間のすごし方

時間を守って、楽しい雰囲気
で食べましょう。

給食がそろっているか確認する



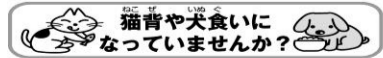
食事のあいさつも忘れずに



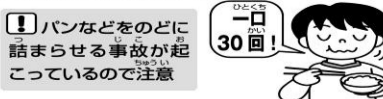
正しい姿勢で食べる



食事のマナーを守る



よくかんで食べる



担当:管理栄養士 吉野由美子