

令和2年(2020年) 5月 学校給食献立表

※すべての日に牛乳  がつきます。




九度山町学校給食センター



日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだの ちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちやしを ととのえるもの (緑)	おもにねつやちからの もとなるもの (黄)	ちょうみりょう	
11	月	わかめごはん			わかめごはん	740	
		こうやどうふとたけのこのにもの	とりにく,こうやどうふ,あぶらあげ	たまねぎ,たけのこ,うすいえんどう	さとう		
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん,レモンかじゅう	しょうゆ,みりん,さけ, わふうだし,しお		
		チーズはんぺん	チーズはんぺんフライ		しょうゆ		
12	火	カットパン			あぶら	837	
		フルーツサンド	なまクリーム	パイナップル,みかん,もも	コッペパン		
		ポークビーンズ	ぶたにく,しろいんげんまめ	たまねぎ,にんじん,いんげん,しめじ,トマト	ホイップクリーム,さとう		
13	水	ごはん			じゃがいも,さとう,あぶら	763	
		にくそぼろごはん	ぶたにく,ぎゅうにく	たまねぎ,にんじん,うすいえんどう,しょうが	ケチャップ,コンソメ,しお		
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん,きゅうり	しょうゆ,みりん		
		みつおさつ			しょうゆ,す,しお		
14	木	ごはん			みつおさつ	981	
		えびグラタン	えびグラタン		コッペパン		
		てつぶんだっぶりサラダ	ハム,ひじき,えだまめ	キャベツ,こまつな,にんじん			
		くたくさんスープ	とりにく	たまねぎ,はくさい,ほうれんそう,だいこん, マッシュルーム,にんじん,しょうが	さとう,ごま,ごまあぶら		
15	金	ブルーベリージャム			しょうゆ,さけ,みりん,す	719	
		むぎごはん			ブルーベリージャム		
		カレーライス	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,いんげん,にんにく, しょうが	さとう,ごま,ごまあぶら		
18	月	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ,もも,みかん,パイナップル	しょうゆ,さけ,みりん,す	828	
		ごはん			コンソメ,しょうゆ,しお, こしょう		
		さけのしおこうじやき	さけ				
		ナムル	あつあげ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ	かつおだし,みそ		
19	火	あつあげのみそしる	あつあげ		コッペパン	761	
		ごはん			かたくりこ,あぶら,さとう		
		とりにくのレモンソース	とりにく	しょうが	しょうゆ,さけ,しお		
		プロッコリー	あさり,ベーコン,ぎゅうにゅう, スキムミルク	たまねぎ,にんじん,パセリ	やさしいっばいドレッシング		
20	水	あさりのチャウダー			クリームスープ, スープストック,しお,こしょう	988	
		むぎごはん			むぎごはん		
		たにんどんぶり	ぎゅうにく,たまご,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	しょうゆ,さけ,みりん, わふうだし		
21	木	しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ,わかめ,しおこんぶ, かつおぶし	れんこん,きゅうり,にんじん, きりぼしだいこん	はちみつ,ごま	860	
		げんりょうパン			コッペパン		
		やきそば	ぶたにく,えび,いか,あおのり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら	ちゅうかめん,あぶら		
22	金	アスパラとコーンのサラダ		アスパラガス,コーン	ソース,ケチャップ,しお	771	
		ごはん			わふうたまねぎドレッシング		
		ほねくのいそべあげ	ほねく,あおのり		ごはん		
		はりはりづけ		きゅうり,きりぼしだいこん	こむぎこ,あぶら		
25	月	とんじる	ぶたにく,とうふ	はくさい,ごぼう,だいこん,にんじん, こんにゃく,ねぎ	さとう	692	
		むぎごはん			す,しょうゆ		
		ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト, いんげん,にんにく,りんご	かつおだし,みそ		
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ,プロッコリー,コーン	さとう		
26	火	わかやまあおうめゼリー			あおうめゼリー	821	
		こくとうパン			こくとうパン		
		しろみざかなのチリソース	しろみざかな(メルルーサ)	にんにく,しょうが	じゃがいも,あぶら		
		スナップえんどう		スナップえんどう	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース, スープストック,しお,こしょう		
27	水	ノンエッグマヨネーズ			オリーブオイル,さとう	718	
		とうにゅうスープ	ぶたにく,とうにゅう	たまねぎ,こんにゃく,にんじん	しょうゆ,す,しお,こしょう		
		むぎごはん			むぎごはん		
		ビビンバ	とりにく,ぶたにく	しょうが	ケチャップ,チリソース, しお,こしょう		
28	木	(にくそぼろ)			さとう,ごまあぶら	844	
		(ナムル)		もやし,ほうれんそう,ぜんまい,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら		
		たまごとわかめのスープ	たまご,とうふ,わかめ	しいたけ,ねぎ	しょうゆ,みりん,わふうだし		
		ヨーク(中学校のみ)	ヨーク		しょうゆ,ちゅうかスープ, さけ,しお		
29	金	ヨーク(中学校のみ)				742	
		コッペパン			コッペパン		
		とりにくのガーリックやき	とりにく	にんにく	さけ,しお,こしょう		
		コールスローサラダ		キャベツ,きゅうり,にんじん	コールスロドレッシング		
29	金	きのこスープ	ベーコン	たまねぎ,にんじん,しめじ,えのき,まいたけ	コンソメ,とりがらスープ, しょうゆ,しお,こしょう	738	
		ごはん			ごはん		
		にくじゃが	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,いとこんにゃく,いんげん	じゃがいも,さとう		
29	金	すのもの	ちくわ,わかめ	きゅうり	さとう	708	
		なっとう	なっとう		す,しょうゆ,しお		
						850	

給食休止

※材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。



給食だより

令和2年度5月 九度山町学校給食センター



新年度が始まって、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。休校が続いていますが、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事でご過ごしていますか？休校中も「早ね早起き朝ごはん」を実践して、また元気に学校に来てほしいと思います。

5月の献立には、たけのこやアスパラ、うすいえんどうなどの春の野菜をたくさん使っています。春キャベツや新たまねぎ、新じゃがいもも出回り始める時期ですね。季節の移り変わりを給食でも感じてもらいたいと思っています。



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



私たちの脳や体は、眠っている間も働き続けていて、朝起きた時にはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

エネルギー源となるごはんやパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人も、牛乳やくだものなど、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだの体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの胃腸のスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>