

5月

給食だより

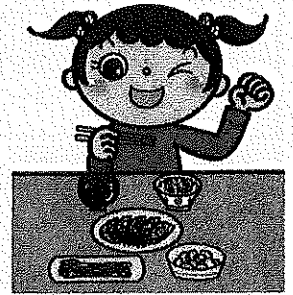


木田市立九合小学校

しんがつき きゅうしよく はじ
新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。

ねんせい がっこうきゅうしよく な きゅうしよく じかん たの
1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、せいちょうき こ ある子どもたちにとって、「あさ げん き じち
朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「たいせつ しよくじ しゆしよく しゆさい ぶくさい
主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、ないよう き た どうこう
内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べると...

すのうい さえわたる頭脳!



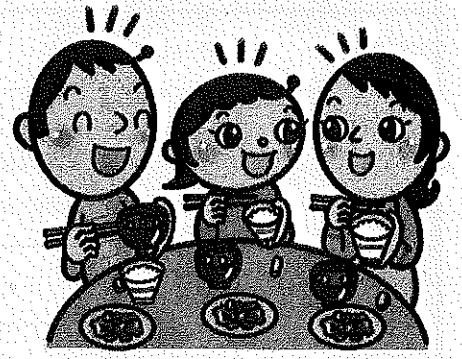
のう いたら ぶん
脳を働かせるエネルギー源となり、べんきよう しゆうちゆう
勉強によく集中できます。

からだ げんきき 体に元気をチャージ!



げん き からだ うご せいしゆうりやく
元気に体を動かします。集中力もたか
高まり、けがの予防につながります。

こころ 心もウオームアップ!



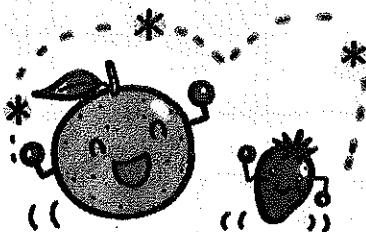
せいかつ どの しよくたか かこ
生活リズムが整い、食卓を囲んで
1日を明るくスタートできます。

あさ 朝ごはんにプラス! くたものと牛乳・乳製品

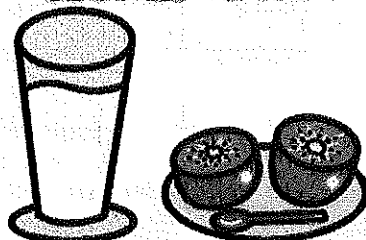
「あさのくだものは金」といわれます。からだ ちょうし ととの せい
体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギーにもなるくだものは、あさ
朝ごはんだけで食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くたものと牛乳・乳製品のよさ

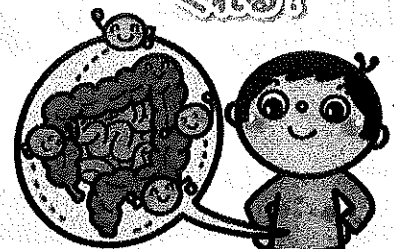
フレッシュな栄養素がとれる!!



てがかる とても手軽で簡単に食べられる!!



ちようびん きん 腸を元気にしてくれる!!





5がつ こんだてひょう



日	曜	おもな ざいりょうと はたらき								たんぱく質(g)
		こんだて		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
		主食・飲みもの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	たけのこごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(たけのこごはんのぐ) アジフライ・ソース だいこんのみそしる	とりにく あぶらあげ なまあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう パン	あぶら	580 25.7 21.9
2	木	キャロットパン ぎゅうにゅう	チキントマトに コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ トマト	たまねぎ えのきだけ えだまめ	パン じゃがいも さとう	あぶら	563 24.2 22.4
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火	しよくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら バター	582 24.7 22.4
8	水	ピピンパ(ごはん) ぎゅうにゅう	はんにくみそ・ナムル) チンゲンサイのスープ	ぶたにく だいす とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	576 23.6 22.0
9	木	きなことあげパン ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ツナとコーンのソテー	ぶたにく きなこと なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	もやし キャベツ ねぎ コーン	パン ワンタン さとう	あぶら	584 24.1 25.3
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら ごまつな	はくさいキムチ たまねぎ えのきだけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	562 26.4 18.6
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ チョレギサラダ	ぶたにく とうふ だいす	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	576 24.1 19.9
14	火	ミルクパン ぎゅうにゅう	チキンピーズ マカロニスープ ひとくちゼリー (アセロラ)	とりにく だいす ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ごまつな	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら	608 25.2 22.4
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのにつけ わかたけしる	さば かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん しいたけ たけのこ えのきだけ だいこん	ごはん さとう	あぶら	586 24.6 19.3
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ ねぎ はくさい もやし	ごはん はるさめ こむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	649 22.3 25.2
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス グリーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	568 18.5 17.5
20	月	なめし ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに ささみとやさいのあえもの	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン だいこんのは	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	567 22.9 15.6
21	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン チーズサラダ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン あぶら ドレッシング	623 24.0 20.2	
22	水	そぼろごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(そぼろごはんのぐ) いかいろいろあげ しんじやがのみそしる	とりにく いか だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう パン	あぶら ごま 20.1	
23	木	キーマドック (せわりコッパ) ぎゅうにゅう	あらびきウィンナー キーマカレー やさしいコンソメスープ	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ごまつな	たまねぎ キャベツ りんご	パン じゃがいも	あぶら	584 24.1 28.5
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご こんにゃくのどりからいため なめこしる	ぶたにく とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	577 23.1 17.6
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグおろしソース こんさいごまじる オレンジ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	604 23.5 19.9
28	火	くろパン ぎゅうにゅう	やきうどん だいこんサラダ こざかな	ぶたにく なると わかめ かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし しいたけ だいこん コーン きゅうり	パン うどん ドレッシング	あぶら	608 25.2 14.0
29	水	ひじきごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ひじきごはんのぐ) あつやきたまご とんじる	とりにく とうふ あぶらあげ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	577 26.6 21.8
30	木	ロールパン ぎゅうにゅう	アスパラとマカロニのクリームに ごまマヨサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ごま マヨネーズ	628 23.4 28.0
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー えだまめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ コーン きゅうり たまねぎ りんご キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	644 22.1 22.7

※野菜はすべて加熱してあります。
 ※都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
 ※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。

おいしい春キャベツや新じゃが、新たまねぎ
 などがたくさん出回る時期です。また、たけの
 こやアスパラガスも旬の食材なので給食のメ
 ニューに取り入れました！

