

ランチタイム 5月



「朝ごはん」で からだおめざめ!!

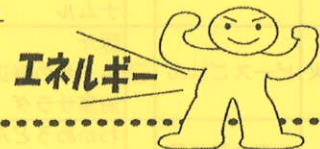
心地よい季節になりました。
 新しい環境にも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。
 心やからだをリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう!

さて、新しい学年になってちょっと誇らしげな子どもたちは、いろいろ新しい体験を重ねています。
 もうすぐ春の大運動会…毎日、朝からの練習になりますが、「朝ごはん」を食べないで登校し、「気分が悪い」と訴える子どもたちも見受けられるようになります。

そうならないためには、なんといっても「朝ごはん」をしっかりとることが大切です。
 「朝ごはん」は、眠っていた「からだ」を目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。

そんな大切な「朝ごはん」、でも食べれば何でもよいわけではありません。

お菓子やカップめんでは困りものです。
 栄養バランスを考え、こんな朝ごはんを食べましょう。



★ご飯のとき

ごはん と みそ汁

主食 と 汁物

★パンのとき

パン と 牛乳

主食 と 飲み物

ウインナー

めだま焼き

納豆

焼き魚

主菜

サラダ

おひたし

つけもの

くだもの

副菜

副菜 (緑黄色野菜、くだものなど)
 からだの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがあります。

主菜 (肉、魚、卵など)
 体温を上げ、からだのウォームアップをしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。

汁物、飲み物 (みそ汁、牛乳など)
 ほかのメニューで足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすくし、飲み物は水分補給にもなります。

主食 (ご飯、パン、めんなど)
 主食には脳やからだのエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので、毎朝必ず食べるようにしましょう。

クイズ 春に美味しい食べものの切り口です。
 食べものの名前を下から選んで()に書きましょう。



① ()
 ② ()
 ③ ()

はくさい いちご うど ブルーベリー キヤベツ たけのこ

① きのこ
 ② とうもろこし
 ③ とうもろこし
 正解

平成31年5月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学		ひとくちメモ
						赤	黄	緑	熱量	熱量	
						主に体の組織をつくる			主にエネルギーになる		
	7	火	麦ごはん	○	新じゃがいものみそ汁 鶏の香味焼き 春雨の酢の物	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 錦糸卵 (煮干) 鶏肉	米 緑豆春雨 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	えのき たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり キャベツ	649 25.4	812 30.6	風薫る5月です。緑 がまぶしい季節です ね。
	8	水	大豆ごはん	○	筑前煮 小さいわし梅の香揚げ 即席漬	大豆 ちりめん 牛乳 鶏肉 厚揚げ こんぶ 小さいわし梅の香揚げ	米 ごま 油 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	人参 ごぼう きゅうり れんこん いんげん たけのこ しいたけ 大根	664 24.5	858 31.2	小さいわし梅の香揚 げは小学生3尾、 中学生5尾です
	9	木	麦ごはん	○	あおさだご汁 初がつおの照り焼き 切干大根の酢の物	牛乳 豆腐 鶏肉 あおさ (本かつお) かつお切り身	米 ごま 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	こまつ菜 ほうれん草 人参 しょうが キャベツ しいたけ 干切大根	625 30.9	775 36.6	初がつおは、今が旬 の魚です。
	10	金	ミルクパン	○	ひじきスパゲティ アスパラサラダ すいか	牛乳 ひじき 天ぷら 豚肉 油揚げ ツナ	ミルクパン マーガリン 油 スパゲティ ビーナツ	しめじ たまねぎ 人参 いんげん きゅうり アスパラ 大根 すいか	617 24.4	794 30.7	すいかは和水町の 農家の方から納め ていただきます。
	13	月	麦ごはん	○	麻婆春雨 シューマイ ナムル	牛乳 豚肉 シューマイ	米 緑豆春雨 麦 油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ しょうが たけのこ もやし	648 20.9	839 25.9	シューマイは小学 生2個、中学生3 個です
	14	火	ピースごはん	○	豚汁 ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ	牛乳 豆腐 竹輪 豚肉 わかめ 青のり (煮干) みそ ツナ	米 油 ごま 麦 じゃがいも こんにやく 小麦粉	人参 ごぼう グリンピース 大根 ねぎ きゅうり しょうが レタス	590 21.8	780 28.7	今が旬の生グリーン ピースを入れてご 飯を炊きます。
中学	15	水	こまつ菜の蒸 しパン	○	わかめうどん 肉詰めいなり 野菜の甘酢あえ	卵 わかめ 肉詰めいなり 鶏肉 粉チーズ ヨーグルト (本かつお) 白いんげん豆 甘納豆 牛乳	ホームケーキミックス うどん類 ごま 砂糖 油	こまつ菜 レモン 大根 人参 きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	663 24.7	-	小松菜をミキサー にかけて蒸しパン にします
	16	木	麦ごはん	○	五目煮 魚の梅焼き きゅうりの南蛮あえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 こんぶ 大豆 赤魚	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにやく ごま	れんこん ごぼう 人参 きゅうり いんげん	641 27.5	803 33.3	運動会・体育大会の 練習時は水分も適宜 とりましょう
	17	金	米粉入りかぼ ちやパン	○	タイピーエン 魚のレモン酢漬け みかんゼリー	うずら卵 牛乳 豚肉 いか メル	米粉入りかぼちやパン 緑豆春雨 小麦粉 澱粉 油 砂糖	きくらげ 人参 ねぎ 玉葱 チンゲン菜 みかん たけのこ たまねぎ	598 26.6	745 32.2	ふるさとくまさん デー。熊本県の特産 品と郷土料理です。
	ふるさとくまさんデー										
中学	20	月	麦ごはん	○	新じゃがが芋のうま煮 豆腐れんこんみそ田楽 しらすあえ	牛乳 天ぷら ちりめん 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま 麦 こんにやく じゃがいも	たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ ごぼう いんげん きゅうり しいたけ れんこん レモン	670 22.5	-	新じゃがが皮が薄 く、みずみずしいの が特徴です
中学	21	火	わかめごはん	○	二色白玉団子のすまし汁 さばの南部焼き 土佐酢あえ	わかめ 牛乳 とうふ (本かつお) さば	米 ごま 麦 白玉粉 砂糖	かぼちや しめじ 人参 キャベツ ほうれん草 もやし	627 25.7	-	汁は、豆腐とかぼ ちやの二種類の手 作り団子です。
	22	水	ごまごはん	○	かき玉汁 ししゃもカレー焼き 干草あえ	牛乳 豆腐 わかめ 卵 (本かつお) ししゃも チキンハム	米 ごま 油 じゃがいも 澱粉 砂糖	人参 たまねぎ ねぎ アスパラガス ほうれん草 もやし	612 24.7	793 32.3	ししゃもは小学生2 尾、中学生3尾です
全小	23	木	麦ごはん	○	ハヤシルウ シャリ豆 ツナサラダ	牛乳 牛肉 ツナ 大豆 ちりめん	米 油 ごま 麦 パター 小麦粉 黒糖	玉葱 人参 らっきょ コーン エリンギ グリンピース きゅうり マッシュルーム もやし レタス	- -	875 32.0	小麦粉とバターで ブラウシルウを手作り します
	24	金	食パン	○	米粉麺スープ 魚のカシュナツ炒め ココアクリーム	牛乳 豚肉 わかめ たら 生クリーム	ビーフン 食パン じゃがいも 砂糖 カシュナツ	きくらげ 人参 ねぎ たまねぎ キャベツ ピーマン パプリカ	632 24.2	813 30.4	ココアクリームは 食パンにはさんで 食べましょう。
全小	27	月	麦ごはん	○	キャベツのスープ コロッケ ゆかりあえ	牛乳 牛肉 鶏肉 卵	米 油 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	人参 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 大根 しそ パセリ	- -	838 25.5	コロッケは調理場 で手作ります。
南小 中央	28	火	麦ごはん	○	かぼちやのそぼろ煮 ごぼうサラダ お茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ チキンハム	米 油 ごま 麦 こんにやく 澱粉 砂糖	かぼちや たまねぎ 人参 ごぼう きゅうり しいたけ キャベツ 枝豆	685 21.6	853 25.7	今年の新茶を使っ てミルクゼリーを 作ります
	29	水	食パン	○	中華五目スープ いわしのソースからめ フルーツクリーム	牛乳 豆腐 あさり うずら卵 わかめ いわし 生クリーム	食パン 油 パン粉 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ しょうが みかん バナナ レモン 黄桃	676 27.3	814 31.9	フルーツクリーム は食パンにはさん で食べましょう。
	30	木	麦ごはん	○	チキンカレー いりこの酢だき パインサラダ	牛乳 いりこ 鶏肉 粉チーズ	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ しょうが レタス トマト きゅうり にんにく 人参 パイン グリンピース	666 22.5	853 27.4	カレーは玉ねぎを よく炒めうまみを 引き出します
	31	金	黒糖パン	○	根菜のスープ ビーンズサラダ メロン	牛乳 大豆 豚肉 白インゲン豆 ツナ うずら豆 金時豆	黒糖パン じゃがいも ごま	たまねぎ 大根 枝豆 人参 ごぼう きゅうり しいたけ ねぎ メロン	574 24.1	734 30.3	和水町の農家の方 が作られた、おい しいメロンです

* **太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。**
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。