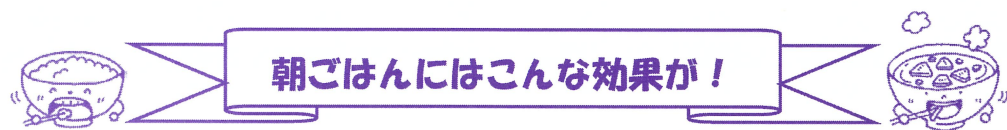


# 5月給食だより

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、胃に食べ物が送り込まれて胃腸が動き始め、寝ている間に低下した体温を上昇させ、排便を促します。また、エネルギーや栄養素が体内に補給され、体や脳の働きを活発にさせ、活動するための準備が整います。しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！



体温が上がる

排便を促す

体や脳のエネルギーになる

脳の働きを活発にする

### 朝ごはんをバランスよく食べよう!

**パワーの源・主食**

ごはん、パン、めん類、シリアルなど

**筋肉や血の源・主菜**

目玉焼き、焼き魚、ウインナーソーセージなど

**体の調子を整える・副菜**

野菜サラダ、おひたし、果物など

**水分補給・汁物/飲み物**

みそ汁、スープ、牛乳など

朝ごはん「主食だけ」を食べているという人はいませんか。筋肉をつくる肉・魚・卵などの主菜や、体の調子を整える野菜などの副菜もつけ加えてみましょう。また、汁物や飲み物は体を温め、水分補給ができます。朝から元気に活動するためにも、少しずつ主菜や副菜を加えてバランスのよい朝ごはんを食べましょう。

2021(令和3年).5.6  
足寄町学校給食センター

## 5月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
6 木	たまごパン/ブルーベリージャム 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン/ブルーベリージャム	メンチカツ メンチカツ	アスパラ アスパラガス	ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン、椎茸	牛 乳
7 金	豚キムチ丼 精白米、豚肉、白菜キムチ、にら			貝だくさんみそ汁/焼きプリンタルト 油揚げ、じゃが芋、キャベツ、人参、もやし/焼きプリンタルト	牛 乳
10 月	ごはん 精白米	チンジャオロース 豚肉、筍、ピーマン、じゃが芋	おひたし もやし、小松菜	かぼちゃ団子みそ汁 かぼちゃ団子、人参、油揚げ、椎茸、鶏肉、長ねぎ	牛 乳
11 火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	鶏肉のハーブ焼き 鶏肉	塩サラダ キャベツ、胡瓜	スンドゥブチゲ 豚肉、絹ごし豆腐、大根、にら、人参、白菜キムチ、白菜	牛 乳
12 水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、長ねぎ、もやし、椎茸	春巻 春巻			牛 乳
13 木	ナン ナン		うどんサラダ うどん、鶏肉、茎わかめ、コーン、人参	スープカレー 鶏肉、じゃが芋、南瓜、人参、玉葱	牛 乳
14 金	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、筍、うずら、木耳			わかめスープ/ごま団子 わかめ、長ねぎ/ごま団子	牛 乳
17 月	ごはん 精白米	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、人参	野菜のゴマ和えサラダ キャベツ、小松菜、人参	豆腐と油揚げのみそ汁 油揚げ、木綿豆腐、わかめ	牛 乳
18 火	バターロール 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	鶏のから揚げ・ねぎソース 鶏肉	じゃがいもゴロゴロサラダ じゃが芋、人参	洋麩スープ 麩、玉葱、人参	牛 乳
19 水	ボンゴレスパゲティ スパゲッティ、あさり、ベーコン、玉葱、椎茸			よもぎ蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳	牛 乳
20 木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐、豚肉、鶏肉、鶏卵、玉葱、生クリーム	ブロッコリーサラダ ブロッコリー、胡瓜、人参	千切りスープ 白菜、大根、椎茸	牛 乳
21 金	五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、椎茸、ごぼう、人参	白身魚のフライ 白身魚のフライ	きゅうりの南蛮漬 胡瓜	ブイヨンスープ クイティオ、玉葱、人参	牛 乳
24 月	ごはん 精白米	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚肉、椎茸、玉葱、筍	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	きのこみそ汁 えのき、しめじ、長ねぎ	牛 乳
25 火	たまごパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつま芋	ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、人参	もずくスープ もずく、人参、木耳	牛 乳
26 水	けんちんうどん うどん、鶏肉、こんにゃく、大根、人参、長ねぎ、椎茸、里芋	ポテトのチーズ煮 じゃが芋、ベーコン、チーズ、バター			牛 乳
27 木	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター		ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャベツ、人参	コーンシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、コーン、人参、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム	みかんジュース
28 金	ポークカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆	福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	福神漬	マンゴーミルクデザート ミルクデザート、牛乳、黄桃	牛 乳
31 月	ごはん 精白米	ほっけフライ ほっけフライ	小松菜のごま和え 小松菜、もやし	渦潮汁 豚肉、つと、わかめ、じゃが芋、コーン、長ねぎ、もやし	牛 乳

★食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
★「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。

## 献立のお知らせ



別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入って厄を払い、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

### 6日：アスパラ

アスパラガスが旬を迎えています。今回は足寄町のアイザックスさんのアスパラガスを使用予定です。旬なものは栄養がいっぱい詰まっています。味も一段と美味しくなります。他にはどんな旬な食材があるかな？

### 19日：よもぎ蒸しパン

蒸しパンシリーズの新作です。よもぎは草餅や草団子として食品に使用される他、薬草としての用途もあります。

### 26日：ポテトのチーズ煮

こちらが新メニューとなります。コンソメ風味のチーズたっぷりなじゃが芋となっています。お楽しみに♪

### 28日：マンゴーミルクデザート

新メニューの登場です。牛乳がたっぷり入っていて、美味しくお手軽にカルシウム摂取ができますよっ！牛乳嫌いな人もレッツチャレンジ！

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	664kcal	22.9g	25.3g
中学生	797kcal	27.4g	30.3g
高校生	663kcal	20.8g	22.7g

(※高校生は、牛乳を除く)