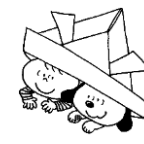


2021年
5月分



学校給食予定献立表



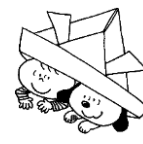
長崎市立仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも ほんら ざいりようめい 主な働きと材料名					小学校		
			からだ 体をつくるものとなる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるものとなる(緑)		エネルギーのもととなる(黄)			
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		ししつ 脂質	エネルギー
6	木	ごはん					こめ	662		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		けんちん汁	とうふ うすあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ふかねぎ	油		22.0	
揚げ鶏のうま煮	とりにく		さやいんげん		じゃがいも こんこ でんぶん さとう	油				
7	金	小さいコッペパン					ちいさいコッペパン	643		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		カレースパゲッティ	ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲッティ		油 カレールウ	23.7
海藻サラダ		かいそうミックス		だいこん きゅうり とうもろこし	さとう	油				
10	月	ごはん					こめ	630		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		油	25.5
もやしとハムの炒め物	ハム		にんじん	もやし		油 ごま油				
		晩柑				ばんかん				
11	火	高菜そぼろ丼	だいず				たかなづけ たまねぎ しょうが	こめ	油	635
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		豚汁	みそ ぶたにく あつあげ		にんじん	ごぼう だいこん ふかねぎ こんにやく	じゃがいも	油	27.8	
あじの塩こうじ焼き	あじ									
12	水	パンパン					パンパン	668		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		五目うどん	とりにく うすあげ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん			27.0
いかのかりん揚げ	いか				でんぶん さとう	油				
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ とうもろこし	さとう	油		
13	木	ごはん					こめ	661		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう		油	23.2
新たまねぎの卵とじ	たまご		にんじん みつば	たまねぎ	さとう でんぶん	油				
14	金	コッペパン					コッペパン	631		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ とうもろこし			油	24.2
チリコンカン	ぶたひきにく		ピーマン トマト(かん)	たまねぎ にんにく	きんときまめ	油				
		チーズポテト		チーズ	パセリ	じゃがいも	バター 油			
17	月	ごはん					こめ	621		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう		油	20.5
じゃこ炒め	うすあげ かつおぶし	しらすぼし	にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	油 ごま油				
18	火	ごはん					こめ	640		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		米粉団子汁	うすあげ		にんじん こまつな	だいこん しめじ ふかねぎ	☆こめだんご			23.0
さばのみそ焼き	さば みそ				さとう	油				
		野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ				
19	水	黒砂糖パン					くろざとうパン	642		
		牛乳		ぎゆうにゆう						
		皿うどん	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん		油	24.9
切干大根の中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	油 ごま油				
		冷凍みかん				みかん				

★5月の食育の日の献立は、「皿うどん」を実施します。長崎の歴史ある郷土料理で、給食でも大人気です。長崎市の給食では、揚げた麺と野菜のあんかけを給食室で混ぜ合わせ、しっとりした皿うどんを提供します。また、「冷凍みかん」は、昨年冬に長崎県で収穫されたみかんです。

◎裏面もごらんください。

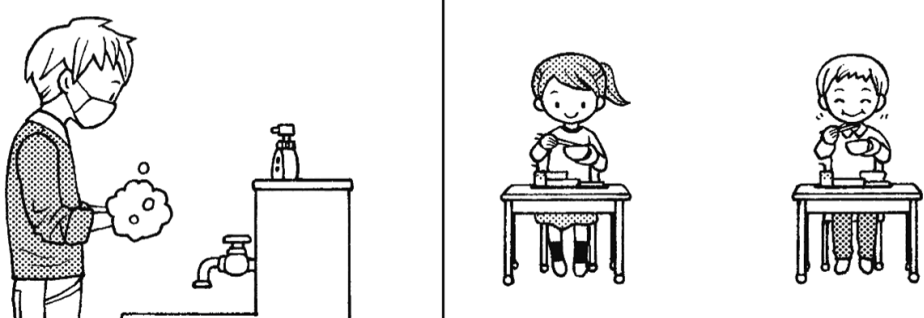


◎食材料は、料理別に於て記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも なたら ざいりようめい 主な働きと材料名					小学校	
			からだ 体をつくるものとなる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるものとなる(緑)		エネルギーのもととなる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		ししつ 脂質
20	木	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ じゃがいも	油 カレールウ	666
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		コールスロー				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	21.2
		ひとつちチーズ		チーズ					
21	金	コッペパン					コッペパン		661
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		たまご 卵スープ	たまご ベーコン		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	アルファベットマカロニ	油	25.0
		コロケ					☆コロケ	油	
いんげんとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		さやいんげん	キャベツ		油			
24	月	ごはん					こめ		608
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん	油	22.7
		てづく 手作りふりかけ	かつおぶし	にぼし あおのり			さとう	ごま	
キャベツのゆかりあえ			ゆかり	キャベツ					
25	火	ごはん					こめ		613
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		はるさめじる 春雨汁	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	はるさめ		22.3
かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま ごま油			
26	水	はいが 胚芽パン					はいがパン		635
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		ごぼうのクリームスープ	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう たまねぎ グリンピース	こめこ	バター なまクリーム	27.7
		ホキフライ	☆ホキフライ					油	
ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし		油			
27	木	ごはん					こめ		633
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		はっぼうさい 八宝菜	うずらたまご いか ぶたにく		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぶん さとう	油	25.0
		シュウマイ	☆シュウマイ						
もやしのナムル				もやし	さとう	ごま油 ごま			
28	金	コッペパン					コッペパン		646
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		だいず 大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	24.8
ハーブドレッシングサラダ			バジル	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油			
メロン				メロン					
31	月	ぶたどん 豚丼	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ しょうが	こめ さとう	油	627
		ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう					
		つみれ汁	☆たちうおつみれ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ふかねぎ			22.1
		ミニりんごゼリー					☆ミニりんごゼリー		

あたらしいせいかつしき
新しい生活様式で、マナーを守りましょう。

- * 食事の前後に石けんできれいに手を洗う。
- * 机は向かい合わせにしない。
- * 食事が終わったらマスクをして会話する。



げんきす
元気に過ごすために、毎日朝ごはんを食べよう！



あさごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流量をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

きそくただい
規則正しい生活習慣を身につけるためにも

あさごはんを毎日食べましょう。

