



令和5年度

5月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|--|
| 1 海津食材の日 大根とツナのにもものお茶天ぷら(2, 2) しゃもの 牛乳 はくはん トマトとチンゲン菜のみそしる | 2 子どもの日の献立 春野菜のナッツあえ かしわもち おろしハンバーグ 牛乳 たけのごはん わかめと豆腐のすましる | 令和5年度 海津市の食育テーマ 一品プラスして バランスのよい食事を | 業者配送 ◆2日(火) かしわもち ◆26日(金) 日向夏ゼリー | |
| エネルギー 小 638 kcal 中 765 kcal | エネルギー 小 679 kcal 中 836 kcal | エネルギー 小 653 kcal 中 807 kcal | エネルギー 小 600 kcal 中 762 kcal | エネルギー 小 754 kcal 中 952 kcal |
| 8 豆腐そぼろ丼の具 さつまいもチップス 牛乳 麦ごはん 具だくさんじる | 9 たけのこのきんぴら さばのカレー焼き 牛乳 麦ごはん 玉ねぎのみそしる | 10 ごまドレッシング ピーンズサラダ 白身魚の甘酢ソース 牛乳 黒パン 青菜とポテトのスープ | 11 切り干し大根のあえ物 ぶた肉のみそ焼き 牛乳 麦ごはん ふのすましる | 12 ポテトソー 大豆と小魚のあげがらめ ソフトめん 山吹ソース |
| エネルギー 小 613 kcal 中 786 kcal | エネルギー 小 596 kcal 中 756 kcal | エネルギー 小 653 kcal 中 807 kcal | エネルギー 小 600 kcal 中 762 kcal | エネルギー 小 754 kcal 中 952 kcal |
| 15 ぶた肉とキャベツのいため物 あつあげのあんかけ 牛乳 麦ごはん なめこじる | 16 五目豆 きびなごのからあげ 牛乳 わかめごはん さわにわん | 17 青じそドレッシング こんにやくサラダ ツナオムレツ 牛乳 米粉パン クリームスープ | 18 ひじきのいために とり肉のこうじ焼き 牛乳 麦ごはん じゃがいものみそしる | 19 食育の日 お茶ふりかけ きゅうりのこんぶあえ かつおのトマトあんからめ 牛乳 麦ごはん(委託) なすの郡上みそしる |
| エネルギー 小 565 kcal 中 720 kcal | エネルギー 小 588 kcal 中 753 kcal | エネルギー 小 602 kcal 中 741 kcal | エネルギー 小 601 kcal 中 766 kcal | エネルギー 小 621 kcal 中 748 kcal |
| 22 大根サラダ いかフリッター(3, 4) 牛乳 麦ごはん ポークカレー | 23 ご当地メニュー(埼玉県の料理) こまつなともやしのごま酢あえ みそポテト 牛乳 はくはん つみっこ | 24 ケチャップ コーンキャベツ チキンカツ トマトと大豆のスープ 牛乳 丸パン | 25 じゃがいものそぼろに さわらの香味焼き 牛乳 麦ごはん 切り干し大根のみそしる | 26 日向夏ゼリー ルーローハンの具(2, 2) ショウロンポウ 春雨と卵のスープ |
| エネルギー 小 722 kcal 中 934 kcal | エネルギー 小 666 kcal 中 801 kcal | エネルギー 小 654 kcal 中 805 kcal | エネルギー 小 605 kcal 中 771 kcal | エネルギー 小 631 kcal 中 770 kcal |
| 29 青菜のいため物 とりのからあげ 牛乳 麦ごはん ためきじる | 30 しそかつおあえ あじのしょうが焼き 牛乳 麦ごはん キャベツとあつあげのみそしる | 31 フルーツミックス かぼちゃコロッケ 牛乳 小型パン 焼きそば | 今月の地場産物 ○海津市産 ・きゅうり・トマト・なす ・米・しいたけ・油揚げ ○にしみの産 ・小松菜・チンゲン菜 ・もやし | |
| エネルギー 小 628 kcal 中 807 kcal | エネルギー 小 526 kcal 中 674 kcal | エネルギー 小 635 kcal 中 836 kcal | 今月の旬の食べもの ○アスパラガス ○初夏キャベツ ○たけのこ ○お茶 ○みつば ○日向夏 ○新じゃがいも ○新たまねぎ ○わかめ ○あじ | |

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

| | | | | |
|------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| やる気や集中力が高まる | イライラしにくくなる | 運動能力アップ | 便秘を予防する | 生活リズムが整う |
|------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」です。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ~ なすの郡上みそしる ~



- 【材料】(4人分)
- 海津のなす 小1本
 - だいこん 80g
 - 根深ねぎ 20g
 - 合わせみそ 22g
 - だし汁 800ml
 - えのきたけ 1/4袋
 - 油あげ 1/2枚
 - 郡上みそ 20g

- 【作り方】
- なすは1cm幅の半月切り、だいこんはいちょう切り、えのきたけはいしづきを落とし、食べやすい大きさにする。油あげは、油抜きをして短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。
 - だし汁に、だいこんを入れて煮る。だいこんがやわらかくなったら、なす、えのきたけ、油あげを入れる。
 - 白みそ、郡上みそを溶き入れる。
 - ねぎを加える。

水分補給も忘れずに!

汗をかき習慣を身に付けよう!

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)