



令和6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
令和6年度 海津市の食育テーマ いっしょに 野菜をたべよう	業者配送 ◆2日(木) こどもの日デザート	1 海津食材の日 きゅうりの トマトドレッシングサラダ ししゃものお茶あげ (2・2) コッペパン 野菜とたまごの スープ 牛乳 エネルギー 小 604 kcal 中 750 kcal	2 こどもの日の献立 こどもの日 たけのこの デザート きんぴら ぶた肉の照り焼き 麦ごはん わかめと豆腐の すましじる 牛乳 エネルギー 小 607 kcal 中 767 kcal	今月の地場産物 ○海津市産 ・きゅうり・トマト ・米・油揚げ ○にしみの産 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・もやし
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 ○かつお ○新じゃがいも ○新たまねぎ ○わかめ ○あじ	7 五色あえ とり肉のからあげ 麦ごはん 糸かまぼこの すましじる 牛乳 エネルギー 小 600 kcal 中 768 kcal	8 カラフルポテト ソテー ミートオムレツ 米粉パン クリームスープ 牛乳 エネルギー 小 592 kcal 中 732 kcal	9 ひじきの そぼろいため さわらの香味焼き はくはん 春野菜のみそしる 牛乳 エネルギー 小 620 kcal 中 740 kcal	10 こんにゃく入り キャベツサラダ 小魚と大豆の あげがらめ ソフトめん ミートソース 牛乳 エネルギー 小 698 kcal 中 876 kcal
13 ぶたキムチどんの具 春巻き 麦ごはん キャベツと春雨の スープ 牛乳 エネルギー 小 663 kcal 中 809 kcal	14 五目豆 さばの竜田あげ はくはん けんちんじる 牛乳 エネルギー 小 651 kcal 中 776 kcal	15 アスパラガスの ソテー ハンバーグの デミグラスソースがけ 黒パン ミネストローネ 牛乳 エネルギー 小 621 kcal 中 772 kcal	16 赤しそ和え ぶた肉の たまねぎソース 麦ごはん たけのこのみそしる 牛乳 エネルギー 小 582 kcal 中 737 kcal	17 ごぼうサラダ じゃがいもの からあげ 麦ごはん(委託) チキンカレー 牛乳 エネルギー 小 721 kcal 中 877 kcal
20 食育の日 西美濃野菜の おひたし 厚あげの 肉みそかけ 麦ごはん さわにわん 牛乳 エネルギー 小 578 kcal 中 732 kcal	21 切り干し大根の あえ物 あじのしょうが焼き 麦ごはん とんじる 牛乳 エネルギー 小 580 kcal 中 738 kcal	22 キャベツソテー ソース フィッシュフライ 丸パン トマトポテトスープ 牛乳 エネルギー 小 581 kcal 中 716 kcal	23 新じゃがの きんぴら とり肉の ねぎみそ焼き はくはん ふのすましじる 牛乳 エネルギー 小 642 kcal 中 759 kcal	24 チンゲンサイの ナムル あげしょうろんぼう (2・2) 麦ごはん 中華コーンスープ 牛乳 エネルギー 小 614 kcal 中 761 kcal
27 きんぴらごぼう ちくわのカレーあげ (2・2) 麦ごはん 親子どんの具 牛乳 エネルギー 小 658 kcal 中 825 kcal	28 青菜とぶた肉の いため物 かつおの 黒潮ソース はくはん たぬきじる 牛乳 エネルギー 小 617 kcal 中 732 kcal	29 フルーツジュレ ウインナー 小型パン 焼きそば 牛乳 エネルギー 小 656 kcal 中 839 kcal	30 グリーンサラダ サウザンドドレッシング とり肉の パン粉焼き コーンピラフ キャロットポタージュ 牛乳 エネルギー 小 623 kcal 中 732 kcal	31 肉じゃが いわしのしょうがに 麦ごはん 厚あげとたまねぎの みそしる 牛乳 エネルギー 小 639 kcal 中 788 kcal

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

作ってませんか かいづっちの給食レシピ

～ きゅうりのトマトドレッシングサラダ～

【材料】(4人分)

- きゅうり 80g
- だいこん 100g
- こまつな 30g
- ホールコーン缶 30g

<ドレッシング>

- トマト 25g
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- サラダ油 小さじ1強
- 塩 少々

【作り方】

- きゅうりは小口切り、だいこんはせん切りにする。小松菜は2cm幅に切る。ホールコーンは水気を切っておく。
- ①の野菜をそれぞれゆでて、冷水にとり水気を切って冷ましておく。
- トマトはみじん切りにし、<ドレッシング>の調味料と合わせ、よく混ぜる。
- 冷ましておいた野菜とドレッシングを器に入れて混ぜ合わせ、盛り付ける。

※学校給食に使わ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。)