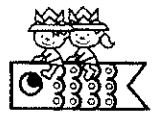


きゅうしょくだより

へいせい ねん がつごう
平成29年5月号

菰野町教育委員会



新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスでの給食には慣れましたか？みんなで協力して給食の準備をし、楽しい給食時間をすごしましょう。

5月の給食目標 **好ききらいなく何でも食べよう**

私たちは、自分が食べたものからいろいろな栄養をもらい、大きく成長したり、毎日を元気に過ごすことができます。好ききらいせずに、さまざまな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

バランスよく食べよう！



食べものは、体の中での働きによって3つのグループに分けることができます。健康な体をつくるためには、3つのグループの食べものをバランスよく食べるようにしましょう。

味の経験をつもう！



味の経験をつむことで、苦手な味もおいしく感じるようになります。苦手なものも、まずは一口食べてみましょう。

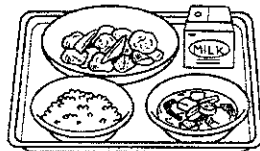
また、「おいしさ」を感じるのは、味だけでなく、食べものの香りや食感のほか、食べる雰囲気も関係しています。

あか 赤のなかま からだをつくる 食べもの	き 黄のなかま エネルギーのもとに なる食べもの	みどり 緑のなかま 体の調子を整える 食べもの



おいしい〜

みんなで
食べると
おいしいね！



給食には、3つのグループの食べものがバランスよく入っています。

お弁当給食について

5月はお弁当向けの給食メニューを取り入れています。家から持ってきたお弁当箱に給食をつめて食べる「お弁当給食」を行う場合があります。実施する時は担任より連絡がありますので下記の準備をお願いします。

<実施する時の持ち物>

空のお弁当箱、お弁当袋、しき物、おはし など

<実施予定日>

5月12日(金) 16日(火) 18日(木)
23日(火) 25日(木)



日	曜	こんだてめい	きはたらちからや たいおんになる	あか ちやきんにくや ほねなどをつくる	みどり からだのちよしをよし びょうきあふせぐ	そのほか	こども給食 メニュー No.1001	
1	月	かわりパン ぎゅうにゅう ポトフ コーンサラダ	パン じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウィナー ツナ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ スナックえんどう キャベツ コーン きゅうり	コンソメ とりガラスープ しろワイン しょうゆ しお こしょう ドレッシング	609	
2	火	【こどものひメニュー】 ごはん ぎゅうにゅう ししゃものりよくちやあげ やさいソテー しんたまねぎのみそしる かしわもち	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも かしわもち	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ ミックスみそ	りよくちや キャベツ コーン にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	ベーキングパウダー しお こしょう とりガラスープ にほしこ	700	
8	月	こくとうパン ぎゅうにゅう チキンカツ ごまキャベツ マカロニスープ	パン あぶら ごま マカロニ	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンさい	ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ	621	
9	火	ごはん のむヨーグルト さばのみそに ピリからきゅうり さわにわん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	のむヨーグルト さば あかみそ あぶらあげ ぶたにく	しょうが きゅうり ごぼう だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ あおねぎ	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン しお けずりぶし こしょう うすくちしょうゆ	637	
10	水	ボークカレー(ごはん) ぎゅうにゅう あんにんフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら あんにんかんてん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマトピューレ みかん パイン もも	あかワイン チャツネ ソース カレーこ コンソメ しお こしょう	679	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ならたまスープ かたぬきチーズ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご チーズ	キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが にんにく しるねぎ えのきたけ もやし なら	テンメンジャン しょうゆ オイスターソース しお とりガラスープ さけ トウバンジャン こしょう	623	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのてりに ミートマト しんじゃがのそぼろに	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	ミニトマト たまねぎ にんじん さやいんげん	みりん ケチャップ す しょうゆ さけ	667	
15	月	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース かいそうサラダ	パン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あいびきにく チーズ かいそう ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり コーン	あかワイン ケチャップ トマトソース ソース コンソメ ドレッシング	606	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのカレーあげ スナックえんどうのソテー きりほしだいこんのにつけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とりにく	にんにく スナックえんどう コーン きりほしだいこん にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ カレーこ しお こしょう けずりぶし みりん	624	
17	水	そぼろどん(ごはん) ぎゅうにゅう けんちんじる	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご とうふ あぶらあげ	しょうが さやいんげん だいこん ごぼう にんじん えのきたけ あおねぎ	さけ しょうゆ みりん けずりぶし うすくちしょうゆ しお	629	
18	木	【みえじものいちばんきゅうしよくのひ-いいはのひ】 ごはん ぎゅうにゅう いかにこのみあげ こんぶあえ たけのこのいりに	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま こんにやく ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いか あおのり しおふきこんぶ ぶたにく あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな たけのこ ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ さけ けずりぶし みりん オイスターソース	634	
19	金	【みえじものいちばんきゅうしよくのひ】 せきとりまいのちらしずし ぎゅうにゅう とりのさっぱりに あおさのみそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あおさ あかみそ	ちらしずしのもと しょうが にんにく だいこん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	さけ しょうゆ す みりん にほしこ	631	
22	月	2こどりパン(あげパン ミルクパン) ぎゅうにゅう だいたいのカレーに アスパラサラダ	パン ぶどうとう あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん アスパラガス キャベツ コーン	シナモン コンソメ カレーこ しょうゆ あかワイン しお こしょう ドレッシング	623	
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きゅうりのそくせきづけ ひじきとじゃがいものいために	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく ひじき あぶらあげ	きゅうり にんじん さやいんげん	ベーキングパウダー しお あさづけのもと しょうゆ みりん けずりぶし	602	
24	水	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ トマト もやしとコーンのスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	トマト にんじん もやし コーン チンゲンさい	しょうゆ みりん さけ コンソメ とりガラスープ しお こしょう	600	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのなんがあげ ゆかりあえ やさいのうまに	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま こんにやく さとう	ぎゅうにゅう かつお とりにく がんとどき	キャベツ こまつな ゆかりこ にんじん だいこん たけのこ さやいんげん	しょうゆ みりん けずりぶし	690	
26	金	ピピンパどん(ごはん) ぎゅうにゅう ビーフンスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご あかみそ とりにく わかめ	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ほししいたけ キャベツ あおねぎ	さけ みりん しょうゆ しお トウバンジャン とりガラスープ こしょう	609	
29	月	【 運動会の代休 】						
30	火	わかめごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ いちごヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ワンタン	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく とりにく ヨーグルト	たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん もやし ほししいたけ チンゲンさい あおねぎ	とりガラスープ しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう	604	
31	水	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー カリカリサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ クルトン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	あかワイン ケチャップ ソース しお こしょう ドレッシング	629	

* 物資の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
* アレルギー等がある場合はご相談下さい。