



# 平成21年5月分予定献立表

知立市学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	つきもの	赤色	緑色	黄色	備考	小中	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					血・肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
1 金	ごはん		わかたけじる ちくわのいそべあげ さけちらしのぐ ●かしわもち		ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ちくわ あおのり さけ	にんじん たけのこ えのきたけ しいたけ れんこん さやいんげん	ごはん てんぷらこ ごま さとう あぶら かしわもち	5がつかの「こどものひ」を おいしくわがたけじる。 どかしわもちがつきます。 ちくわのいそべあげ...小中並	小 中	737 867	27.0 30.4
7 木	ごはん		ホイコーロー あげぎょうざ ナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし ピーマン しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	あげぎょうざ 小... 2こ 中... 3こ	小 中	655 843	26.4 32.2
8 金	ごはん		やさいとがんとどきのにつけ レバーいりしるごまつくね あまぎあえ	こざかな	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご はんぺん もも さやいんげん レバーいりしるごまつくね	にんじん こんにゃく はくさい しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	レバーいりしるごまつくね 小... 2こ 中... 3こ	小 中	672 861	27.8 33.8
11 月	クロワッサン		カントリースパゲティ フランクフルト アスパラサラダ	卓上マヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ チーズ フランクフルト	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ きゅうり アスパラガス キャベツ コーン	クロワッサン スパゲティ あぶら マヨネーズ	グリーンアスパラガスは、つ ちよりうえてそだちます。た いようのひかりをあび、きれ いなみどりいろになります。	小 中	753 842	24.5 26.7
12 火	むぎごはん		ハヤシライス スコッチエッグ フルーツポンチ	(中) チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく スコッチエッグ (中) チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース みかん もも パイン	むぎごはん じゃがいも ハヤシルウ オリーブオイル さとう	ハヤシということばは、 「ハッシュ」ということば にゆらひし、こまぎれにす るといふ意味があります。	小 中	718 913	23.7 30.2
13 水	ラーメン		ながさきちゃんぽん はるまき チンゲンサイのツナあんかけ		ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび はるまき まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ	ラーメン でんぶん あぶら	こんねんどからラー メンのりょうがふ えます。のこさず たべましょう。	小 中	664 803	28.7 33.8
14 木	ごはん		たまねぎのみそしる いかフライのレモンに そぼろごはんのぐ	(中) アーモンド こざかな	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ いかフライ とりにく(中) こざかな	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ レモン しいたけ さやいんげん	ごはん さとう あぶら (中) アーモンド	そぼろごはんのぐ をごはんにまぜて たべましょう。	小 中	648 832	28.9 36.4
15 金	ごはん		なまあげのカレーに さけのしおやき ミニトマト		ぎゅうにゅう ベーコン なまあげ さけのしおやき	にんじん たまねぎ さやいんげん ミニトマト	ごはん じゃがいも カレールー	なまあげのカレー には、なまあげを カレーあじでにこ みます。	小 中	650 810	31.7 38.3
18 月	わかめめん		つみれじる とりにくのあんからめ ゆかりあえ	ミニアセロラ ゼリー	ぎゅうにゅう いわしボール とうふ とりにく	にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり ゆかりこ	わかめごはん さとう でんぶん あぶら アセロラゼリー	つみれは、いわし のすりみをねって つくったものです。	小 中	653 806	25.1 29.6
19 火	かぼちゃパン		だいたとアスパラのシチュー ハンバーグ あまなつみかんのサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン だいた ハンバーグ	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり あまなつみかん レモン	かぼちゃロールパン じゃがいも ホワイトルー オリーブオイル あぶら さとう	ハンバーグは、あい ちけんさんにく やさいをつかっ てつくったものです。	小 中	657 760	26.3 30.2
20 水	ごはん		おやこに さんまのみぞれに ごまあえ		ぎゅうにゅう とりにく はんぺん わかめ たまご さんまのみぞれに	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	おやこには、とり くとたまごのおや このしよきいをつ かったりょうりです。	小 中	650 812	25.2 30.1
21 木	ごはん		はるさめスープ えびのチリソース フルーツのゼリーあえ		ぎゅうにゅう ベーコン えび	にんじん はくさい もも たまねぎ ねぎ しいたけ グリーンピース しょうが にんにく みかん パイン	ごはん はるさめ でんぶん さとう アセロラゼリー	はるさめは、じゃ がいものでんぶん をつかってつくり ます。	小 中	618 773	25.0 29.6
22 金	ごはん		けんちんじる あじのからあげ ひじきサラダ	卓上ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき あじのからあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ コーン きゅうり	ごはん でんぶん あぶら ドレッシング	あじのからあげ 小... 2こ 中... 3こ	小 中	602 777	26.0 33.3
25 月	ソめ フトン		カレーソース ほうれんそうオムレツ きりぼしだいこんサラダ	卓上マヨドレ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶんにゅう ほうれんそうオムレツ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり きりぼしだいこん コーン レモン	ソフトめん じゃがいも カレールー ごまあぶら さとう マヨドレ	きりぼしだいこんは、 だいこんをながくほ ぞんできるようにし た、むかしのちえです。	小 中	710 915	29.4 36.8
26 火	ごはん		にくじゃが さばのてりやき たくあんのごまあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん さばのてりやき	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース たくあん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごま	にくじゃがのじゃ がいもは、ちよ りいんさんが1つ1 つてできります。	小 中	708 895	26.9 32.6
27 水	ク ロ ル バ ン		コンソメスープ かぼちゃコロッケ まめまめサラダ	卓上ソイ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン だいた ミックスビーンズ	にんじん パセリ たまねぎ きゅうり かぼちゃコロッケ コーン キャベツ	クロスロールパン じゃがいも あぶら ドレッシング	まめまめサラダに は、ぜんぶで4しゅ るいのまめがはいっ ています。	小 中	736 847	23.2 26.2
28 木	むぎ ご は ん		さつまじる けんちんしのだのあんかけ ごぼうサラダ	ひじきのり つくだに	ぎゅうにゅう はんぺん とりにく けんちんし のみそ まぐろあぶらづけ ひじきのりつくだに	にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう きゅうり	むぎごはん さつまいも さとう でんぶん	けんちんしのだは、 とうふにいろいろ なくをまぜたもの です。	小 中	644 797	24.7 28.8
29 金	ごはん		すぶた あまえびシューマイ キウイフルーツ		ぎゅうにゅう ぶたにく あまえびシューマイ	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン しいたけ キウイフルーツ	ごはん でんぶん あぶら さとう	あまえびシューマイ 小... 2こ 中... 3こ	小 中	675 854	26.1 31.6

●学校配送

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

食材の都合により、献立を変更する場合があります。

かきつ姫 ならひら君

## 1日の活動は朝ごはんがカギ

最近、時間がない、食べたくない、やせたいなどを理由に、朝ごはんを食べない人が増えています。朝ごはんは、生活リズムをつくる出発点となる大切な食事です。朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト」というように飢餓をやぶるという意味があります。朝ごはんを食べることで、からだも心も目覚めます。

また、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めた時、脳のエネルギーは不足した状態です。朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを送る必要があります。

いつも遅く起きている人は、朝30分早く起きて、家族そろって朝ごはんを食べるようにしましょう。



### 安全性を確認しています

近年、食品の安全性が問題となっています。知立市の学校給食では、使用する食材について、安全性を確認して使用しています。

### 朝ごはんに必要なメニューは何か？

- 主食** ...ごはん・パン・めんを基本とします
- 主菜** ...肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を中心に
- 副菜・汁物** ...野菜・果物などで、ビタミンをプラスします

