

令和2年

5月

きゅうしょく

給食だより

青海町共同調理場



今月のテーマ…食事のマナーを身につけよう

食事のマナー違反 休校期間中の過ごし方



曜日	月	火	水	木	金
	◎5月の平均栄養価◎ ◆エネルギー 646kcal ◆たんぱく 25.2g ◆脂質 19.7g ◆カルシウム 345mg ◆鉄 2.6mg ◆食物せんい 8.5g ◆塩分 2.4g	☆今月の予定☆ 1日～10日…臨時休校期間 11日…給食再開 20日…食育の日		食育の日! 今月のメニュー 今年度の食育の日には 季節を代表する新鮮でおいしい 旬の食材が登場します! 今月は旬のたけのこを「たけ のこご飯」で味わいます。 また、みそ汁には「いわしのだんご」が入ります。 いわしは初夏から秋にかけて旬を迎える青魚です。	

5月5日は端午の節句

5月5日は「子どもの日」です。
「端午の節句」ともい、男の子のいるお家では、こいのぼりやかぶとを飾り、子どもの健やかな成長を願います。この日のお祝いとして食べられるのがちまきやかかしわもちです。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫が絶え間なく続くようにという願いが込められているそうです。

～今月の加茂市産食材～

たけのこ
きゅうり

あかの食品 ～おもに体をつくる はたらきの食品～
きいろの食品 ～おもに熱や力のもとになる食品～
みどりの食品 ～おもに体の調子をととのえる食品～

エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)

11日 ししゃもフリッター はるさめサラダ ごはん マホ豆腐 麻婆豆腐	12日 アセロラゼリー 信田煮 塩こんぶ和え おおむぎめん 五目汁	13日 カラフル ソテー なつみ チキンソテー (カレー風味ライス)	14日 じゃこコンサラダ チーズパン フラウン シチュー	15日 あじフライ 大豆のいど煮 ごはん じゃがいも みそ汁
牛乳 しゃも ハム ぶた肉 とうふ みそ ごはん 油 こむぎこ はるさめ さとう こま もやし キャベツ きゅうり 生が にら にんにく たけのこ にんじん ねぎ	牛乳 とり肉 なたね こんぶ 油あげ めん ごま でんぶ さいとう ゼリー 玉ねぎ にんじん たけのこ えのきたけ たくあん しいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	牛乳 とり肉 なたね チーズ ベーコン ごはん バター こむぎこ 油 玉ねぎ にんじん しめじ もやし コーン こまつな なつみ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ ぶた肉 パン ごま油 さとう じゃがいも 油 きゅうり キャベツ にんじん コーン トマト 玉ねぎ マッシュルーム クリンピース にんにく	牛乳 あじ大豆ひききざつまあげ 油あげ ごはん 油 パン さとう じゃがいも にんじん こんにゃく いんげん 玉ねぎ しめじ こまつな ねぎ
688kcal / 24.9g	618kcal / 24.8g	679kcal / 23.2g	612kcal / 24.8g	636kcal / 24.0g

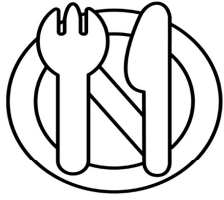
18日 フルーツ ヨーグルト アスパラ入り チキンカレーライス	19日 焼きぎょうざ 茎わかめのサラダ ちゅうかめん うま煮ラーメン スープ	20日 ☆食育の日☆ 厚焼きたまご ごま酢和え たけのこ ごはん いわしの だんご汁	21日 いちごジャム とりにく大豆の 揚げ煮 揚げ煮 米粉パン 春キャベツ のスープ	22日 とにつくね 納豆の五菜和え ごはん 春野菜 の煮物
牛乳 とり肉 大豆 ヨーグルト 麦ごはん じゃがいも 油 こむぎこ にんじん 玉ねぎ アスパラガス みかん にんにく 生が りんご もも パイン	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ 茎わかめ めん 油 さとう でんぶ ごま こむぎこ 生が にんにく 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ にら きぬぎや 大根	牛乳 たまごわかめ とうふ いわし みそ 油あげ ごはん さとう ごま 油 キャベツ にんじん もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ 生が たけのこ	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン パン でんぶ 油 じゃがいも さとう にんじん こんにゃく たけのこ 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリ いちご	牛乳 とり肉 納豆 油あげ ごはん さとう ごま じゃがいも 油 ぶ 玉ねぎ キャベツ にんじん たくあん きぬぎや のぎわな たけのこ こんにゃく れんこん ぜんまい
701kcal / 20.4g	620kcal / 26.1g	609kcal / 25.8g	686kcal / 28.3g	624kcal / 24.5g

25日 いかの煮つけ ごまじゃこサラダ ごはん キムチ 肉じゃが	26日 ポテト サラダ ソフトめん ミートソース	27日 白身魚の やくみソースかけ ぶきのさんぴら ごはん 打ち豆の みそ汁	28日 アンサンブルエッグ ツナマヨコーン 食パン ポーク ビーンズ	29日 かつおのごまみそ 切干し大根の炒め煮 ごはん 沢煮わん
牛乳 いか ちりめんじゃこ ぶた肉 ごはん さとう じゃがいも ごま 油 生が キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ こんにゃく にら 白菜キムチ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ハム めん 油 さとう じゃがいも マヨネーズ にんじん 玉ねぎ セロリ もやし きゅうり グリーンピース にんにく 生が トマト コーン パイン	牛乳 ホキさつまあげ とうふ みそ 大豆 油あげ ごはん 油 さとう ごま ごま油 ねぎ ぶき こんにゃく にんじん いんげん 大根 えのきたけ 生が	牛乳 たまご とり肉 ツナ ぶた肉 ミックスビーンズ パン じゃがいも 油 さとう マヨネーズ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく セロリ にんじん マッシュルーム トマト	牛乳 かつお みそ さつまあげ ぶた肉 かまぼこ ごはん じゃがいも はるさめ 油 ごま さとう 生が 大根 にんじん こんにゃく ねぎ いんげん えのきたけ 生が たけのこ
593kcal / 27.1g	741kcal / 26.9g	612kcal / 23.2g	642kcal / 29.6g	625kcal / 23.5g

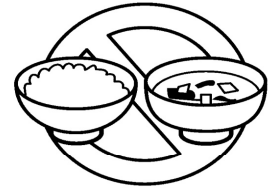
*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。



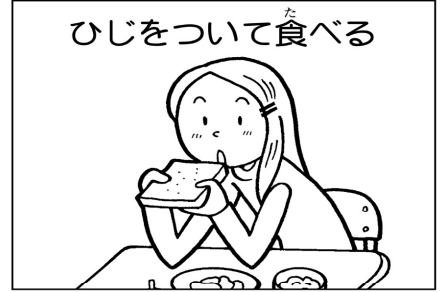
食事のマナーを身につけよう



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



休校期間中も元気に過ごすポイント!



① 規則正しい生活

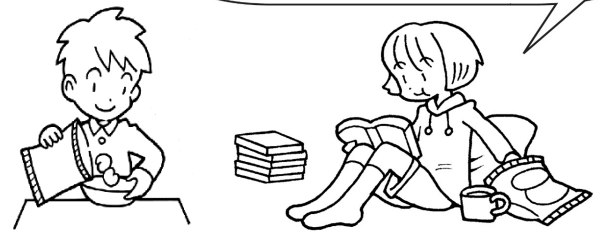
② 間食は量と時間を決める



元気の合い言葉

×おやつのだらだら食い×

食べすぎやむし歯にならないように、
間食は時間を決めて食べましょう。



③ 昼食を買うときの選び方

④ カルシウムをとろう

コンビニで1食分を買う時は…

<p>主食</p> <p>(ごはん・パン・めん類など)</p>	<p>主菜</p> <p>(肉・魚・卵・大豆製品など)</p>	<p>副菜</p> <p>(野菜・果物など)</p>
<p>飲み物</p> <p>汁物 (牛乳・みそ汁・お茶など)</p>		

最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組みあわせます。

家庭でも牛乳を飲もう!

カルシウムなど体
により栄養がいつば
いだよ。給食がない
日も牛乳を飲もう。