

学校給食だより

八雲町学校給食センター

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

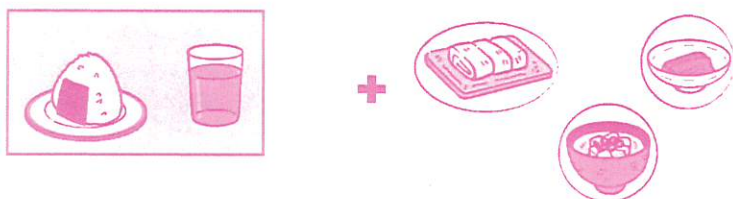
わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいはいかがでしょうか。

朝ごはんだけで学力UP

体力UP



いつもの朝食にプラス1品



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を送るためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにも配慮くださいますよう、お願いいたします。

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



5月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
6 (木)	減量ごはん	牛乳	塩ラーメン・キャベツとツナのサラダ 青りんごゼリー	米・めん・麩	豚肉・ツト・ツナ・牛乳	もやし・メンマ・人参・長ねぎ ニンニク・キャベツ・キュウリ・コーン
7 (金)	ワカメごはん	〃	春雨スープ・ギョウザ(小2個・中3個) 中華キュウリ(ミニ正油)	米・春雨・ゴマ ギョウザの皮	ワカメ・糸かま・豚肉・鶏肉 牛乳	長ねぎ・筍・人参・白菜・木耳 生姜・キュウリ
10 (月)	米 飯	牛乳	なめこのみそ汁・ホッケの西京焼き 大豆の磯煮	米 こんにゃく	豆腐・ホッケ・大豆・ひじき 牛乳	なめこ・大根・長ねぎ グリーンピース・人参
11 (火)	スライスパン	〃	きのこほうれん草のスープ・アンサンブルエッグ 大根とツナのサラダ(ブルーベリージャム)	パン・ジャム マヨネーズ	卵・ベーコン・チーズ・ツナ 牛乳	えのき茸・しめじ茸・ほうれん草・生姜 大根・人参・キャベツ・ブルーベリー
12 (水)	米 飯	〃	にらとじゃが芋のみそ汁・野菜肉団子(各2個) ゴマじゃこサラダ	米・じゃが芋 ゴマ	油揚げ・鶏肉・小女子・牛乳	にら・人参・キャベツ ブロッコリー
13 (木)	減量菜めし	〃	うどん・ちくわ磯辺てん・小松菜のゴマ和え	米・うどん ゴマ	焼き竹輪・牛乳	大根葉・長ねぎ・しめじ茸 筍・小松菜
14 (金)	米 飯	〃	白菜のスープ・ドライカレー・ミニトマト (各2個)	米	ツト・豚肉・大豆・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜・玉ねぎ・トマト リンゴ・ピーマン・赤ピーマン・ミニトマト
17 (月)	米 飯	牛乳	八杯汁・いわしの味噌煮・白菜のおひたし	米	豆腐・油揚げ・いわし・花かつお 牛乳	えのき茸・長ねぎ・生姜・白菜
18 (火)	切り込みパン	〃	ホワイトシチュー・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン じゃが芋	白花豆・糸かま・粉乳・鶏肉 豚肉・牛乳	玉ねぎ・パセリ・人参・キャベツ
19 (水)	米 飯	〃	もやしのみそ汁・ほうれん草入り厚焼き卵 こんぶの炒め物	米 こんにゃく	油揚げ・卵・昆布・さつま揚げ 牛乳	もやし・人参・グリーンピース
20 (木)	減量ごはん	〃	五目スープ・カレー焼きそば・大豆コロッケ	米・めん・麩	ツト・大豆・豚肉・牛乳	メンマ・長ねぎ・白菜・人参 ブロッコリー・ピーマン・赤ピーマン
21 (金)	米 飯	〃	ワカメと豆腐のみそ汁・枝豆シューマイ (各2個) そぼろきんぴら(ミニ正油)	米・シューマイの皮 しらたき	ワカメ・豆腐・すり身・鶏肉 牛乳	長ねぎ・ごぼう・人参 グリーンピース
24 (月)	米 飯	牛乳	どさんこ汁・さんまおかか煮 小松菜の香味和え	米・じゃが芋 バター	豚肉・さんま・花かつお・鶏肉 牛乳	コーン・長ねぎ・人参・大根 小松菜・生姜
25 (火)	黒糖パン	〃	コンソメスープ・スパゲティミートソース パイン	パン スパゲティ	糸かま・豚肉・大豆・牛乳	人参・キャベツ・パセリ・コーン グリーンピース・パイン・ブロッコリー
26 (水)	米 飯	〃	けんちんカレー・チーズオムレツ ツナ入りベジサラダ	米・じゃが芋 こんにゃく	鶏肉・粉乳・卵・チーズ・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・大根・キュウリ キャベツ・コーン
27 (木)	減量ワカメごはん	〃	とんこつラーメン・ブロッコリーのおかか和え すだちゼリー	米・めん	ワカメ・豚肉・ツト・花かつお 牛乳	もやし・白菜・メンマ・にら 人参・ニンニク・ブロッコリー
28 (金)	米 飯	〃	白菜のみそ汁・豚肉の香味焼き リンゴシロップ煮	米	油揚げ・豚肉・牛乳	白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン 生姜・ニンニク・リンゴ
31 (月)	米 飯	牛乳	小松菜のみそ汁・鶏のから揚げ(各2個) 切干し大根のカレー炒め	米・しらたき	油揚げ・鶏肉・豚肉・牛乳	小松菜・人参・切干大根 グリーンピース

予定回数 18回

こんだてせつめい

- 10日 大豆の磯煮は、ごはんと一緒に食べてね。
- 13日 うどんに、ちくわ磯辺てんを入れて、天ぷらうどんにして食べてね。
- 14日 ドライカレーは、ごはんと一緒に食べてね。
- 18日 切り込みパンに、ポイルキャベツとハンバーグソースかけをはさんで食べてね。
- 19日 こんぶの炒め物は、ごはんと一緒に食べてね。

5月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	621	23.3
中学校	807	30.2

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。