

令和元年 5月分

# 学校給食こんだて表

(柿崎区第2給食センター小学校) 上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
7 火	 むぎごはん	 ギョウにゆう	カレー ひじきとだいずのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ だっしふんにゆう ひじき あおだいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ	678	23.8
8 水	 ごはん	 ギョウにゆう	さけのコーンマヨネーズやき ふきとたけのこのおかかに ニラたまみそしる	ぎゅうにゆう さけ かつおぶし わかめ たまご みそ だいず	こめ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	コーン にんじん ふき たけのこ こんにやく さやえんどう たまねぎ にら えのきたけ	622	30.0
9 木	 ごはん	 ギョウにゆう	やきぎょうざ こんにやくサラダ マーボーあつあげ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ	こめ こむぎこ ラード だいずあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	キャベツ しょうが にら もやし きゅうり にんじん こんにやく にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ	662	27.2
10 金	 こめパン	 ギョウにゆう	ブルーベリージャム ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうのソテー やさいコンソメスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく だいず たまご ベーコン	こめこパン さとう みずあめ パンこ こめあぶら じゃがいも だいずあぶら でんぶん	ブルーベリー たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん かぶ コーン	621	27.2
13 月	 ごはん	 ギョウにゆう	ふとまきたまご ピリからこんにやく はるやさいのうまに	ぎゅうにゆう たまご ちくわ あつあげ ぶたにく こんぶ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう ほししいたけ	655	24.9
14 火	 ソフトめん	 ほっこうにゆう (マスカット)	さんさいじる だいずコロッケ ゆかりあえ	ほっこうにゆう とりにく あぶらあげ だいず ぶたにく	ソフトめん パンこ でんぶん さとう こむぎこ こめあぶら ごま	マスカット たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ ながねぎ もやし キャベツ きゅうり ゆかりこ	646	30.4
15 水	 ごはん	 ギョウにゆう	セルフのキムタクどん じゃがいもとアーモンドのサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ うずらたまご かまぼこ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも アーモンド ごまあぶら	たまねぎ こまつな キムチ たくあん にんじん きゅうり もやし ながねぎ	630	25.6
16 木	 ごはん	 ギョウにゆう	しろみさかなのパーベキューソース キャベツのにんにくソテー わふうポトフ アセロラゼリー	ぎゅうにゆう メルルーサ ツナ とりにく あおだいず	こめ こめこ こめあぶら さとう オリーブゆ じゃがいも でんぶん	たまねぎ しょうが りんご キャベツ にんじん しめじ にんにく かぶ アセロラ	658	30.8
17 金	 ごはん	 ギョウにゆう	<b>【運動会応援献立】</b> とんカツ こうはくサラダ ふのみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ふ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	665	26.6
20 月	うん どう かい ぶり かせ きゅう ぎょう び 運 動 会 振 替 休 業 日							
21 火	 ごはん	 ギョウにゆう	がんものそぼろあんかけ ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゆう がんもどき ぶたにく とうふ わかめ みそ ハム	こめ でんぶん さとう じゃがいも みずあめ ノンエッグマヨネーズ	にんじん さやえんどう きゅうり たまねぎ えのきたけ	697	24.6
22 水	 ごはん	 ギョウにゆう	<b>【食育の日献立】</b> ふっかつ えだまめサラダ さんじょうカレーラーメンふうスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	こめ パンこ ふ こめこ こむぎこ こめあぶら はるさめ でんぶん カレールウ	キャベツ えだまめ にんじん こんにやく ほししいたけ コーン たまねぎ メンマ もやし ながねぎ	652	20.5
23 木	 ごはん	 ギョウにゆう	さばのごまみそやき ぜんまいのいために はるやさいのみそしる	ぎゅうにゆう さば みそ さつまいも あぶらあげ わかめ だいず	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも	しょうが ぜんまい にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ たまねぎ	671	28.9
24 金	 パインチップ パン	 ギョウにゆう	やさいグラタン ブロッコリーのサラダ ポークビーンズスープ	ぎゅうにゆう とうにゆう ぶたにく だいず	パン こめこ じゃがいも みずあめ さとう こめあぶら	パイン たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう ブロッコリー キャベツ にんにく さやいんげん トマト	682	24.8
27 月	 ごはん	 ギョウにゆう	いわしのうめに いそあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゆう いわし のり あつあげ みそ だいず	こめ さとう こめこ	うめ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ キャベツ ながねぎ	622	28.5
28 火	 ちゅうかめん	 ギョウにゆう	みそラーメンスープ はるいろサラダ ローストポテト	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ たまご	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも だいずあぶら でんぶん	しょうが にんにく にんじん メンマ たまねぎ もやし きくらげ コーン ながねぎ キャベツ とうな	664	27.3
29 水	 ごはん	 ギョウにゆう	あじのカレーマリネ アスパラガスのアーモンドあえ とりだんごスープ	ぎゅうにゆう あじ とりにく だいず とうふ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう アーモンド ラード パンこ だいずあぶら	たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ	683	29.1
30 木	 ごはん	 ギョウにゆう	とりにくのてりやき うのはないため じゃがたまみそしる	ぎゅうにゆう とりにく おから ちくわ ひじき たまご みそ だいず	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん ながねぎ ごぼう たまねぎ ほうれんそう	621	28.2
31 金	 だいずわかめ ごはん	 ギョウにゆう	ししゃものからみやき ごまずあえ さわにわん ヨーグルト	あおだいず ぎゅうにゆう こもちししゃも とりにく ヨーグルト わかめ	こめ こめあぶら ごま さとう	もやし きゅうり にんじん ごぼう えのきたけ たけのこ しらたき さやえんどう	629	28.5

一食平均エネルギー：653 Kcal

たんぱく質：27.1 g

脂質：18.2 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

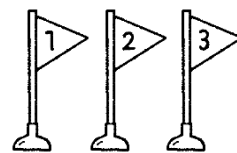


# 食育だより

# 5月

柿崎第二学校給食センター

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活をして1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



#### 早起



#### 早寝

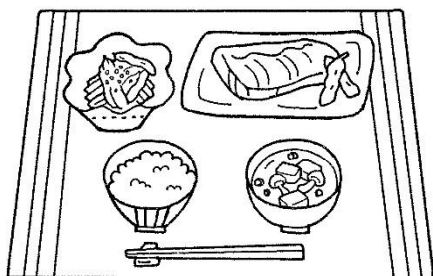
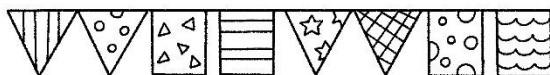


#### 朝ごはん



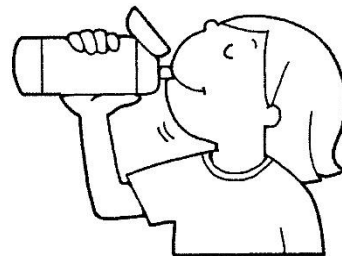
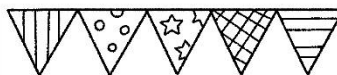
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



## ●○食育の日献立を紹介！●○

### テーマは～世界に発信 魅力ある新潟の食文化～

今年の秋に、新潟県で「国民文化祭」と「全国障害者芸術・文化祭」が開催されます。県内を7つのエリアにわけて、それぞれの地域の魅力を発信していく活動です。給食では、それぞれ7つのエリアの食文化を紹介していきます。今月は「弥彦・三条エリア」です。三条市の特産品の「車麩」を使った料理や、長い歴史があるといわれる「三条カレーラーメン」を給食風にアレンジした料理を取り入れました。食育の日献立をお楽しみに！



上越市食育推進キャラクター  
「もぐもぐジョッピー」