

令和3年 5がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター

あか ちにく 血や肉となる
 みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える
 き ねつ ちから もと 熱や力の元になる



めあて

ただ 正しい しょくじ マナーをみにつけよう。

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか？毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

18日(火) 減塩献立



減塩について考えてもらう日になっています。(放送資料で説明)

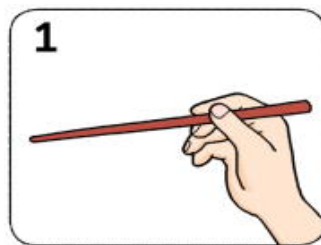
25日(火) 米にカルシウム強化米を加えています。



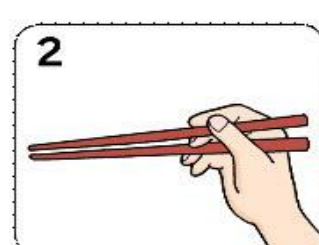
	もくようび	きんようび
こんだて	6 おかかあえ さばみそに ごはん とんじる	7 ひじきいため とりのてりやき ごはん なめこじる
赤	牛乳、さば、ぶたにく、とうふ、みそ	牛乳、とりにく、とうふ、みそ、ひじき、ぶたにく、あぶらあげ
緑	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう きゅうり、こんにやく、もやし、キャベツ	なめこ、はくさい、ねぎ、にんじん、こんにやく、しいたけ、いんげん
黄	こめ、じゃがいも	こめ、さとう、ごま
	Kcal 606 P 25.9 F 15.9 Ca 298 塩分 2.0	Kcal 631 P 27.3 F 21.3 Ca 328 塩分 2.2
	738 31.5 18.7 315 2.5	749 31.5 24.2 346 2.5

	げつようび	かようび	すいようび	休食校	幼稚園
こんだて	10 はなやさい 花野菜のサラダ チリコンカン きりめいり コッペパン ワンタン スープ	11 キャベツおひたし いわしのフライ (幼小1中2中3) とりそぼろ ごはん のっぺい汁	12 からしあえ なっとう むぎ ごはん おやこに		13 たけのこおかか ハンバーグデミグラス ソースかけ ごはん あぶらだの みそしる
赤	牛乳、なると、ぶたにく	牛乳、鶏肉、たまご、いわし、とうふ、ちくわ	牛乳、なっとう、とりにく、たまご、ちくわ		牛乳、とうふ、みそ、とりにく、かつおぶし
緑	たけのこ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん 玉葱、枝豆、カリフラワー、ブロッコリー	枝豆、にんじん、しょうが、キャベツ もやし、こんにやく、ねぎ、ごぼう	にんじん、たまねぎ、みつば、しいたけ こまつな、もやし、キャベツ		たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ たけのこ、いんげん、こんにやく
黄	こむぎこ、さとう、あぶら、ワンタン	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくりこ	こめ、むぎ、さとう		こめ、さとう、あぶら
小	Kcal 602 P 30.2 F 23.1 Ca 335 塩分 2.8	Kcal 655 P 27.1 F 22.3 Ca 344 塩分 1.8	Kcal 652 P 29 F 18.6 Ca 338 塩分 1.8		Kcal 631 P 25.3 F 18.3 Ca 323 塩分 1.9
中	786 37.5 27.4 365 3.4	777 31.7 26.8 392 1.9	775 34.2 21.2 363 2.2		748 29.1 20.5 340 2.4
休食校			幼稚園		中学校
こんだて	17 アスパラサラダ しろみさかな 白身魚のピザやき ジャム コッペパン ミネスト ローネ	18 かぶのつけもの とりのカレーあげ (幼小2 中3) わかめ ごはん じゃがいもの みそしる	19 こまつなと ツナのサラダ ぎょうざ (小中2) ちゅうか めん しおラーメン かけじる		20 もやしと キャベツの サラダ うめ ゼリー むぎ ごはん ビーンズ カレー
赤	牛乳、ほき、チーズ、とりにく	牛乳、わかめ、とりにく、みそ、こんぶ	牛乳、ぶたにく、わかめ、ツナ		牛乳、とりにく、だいず
緑	たまねぎ、ピーマン、アスパラガス、パセリ コーン、キャベツ、えだまめ、にんじん	しょうが、なのほな、だいこん、きゅうり かぶ、きぬさや	キャベツ、たけのこ、にんじん もやし、ねぎ、こまつな		たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが きゃべつ、もやし
黄	こむぎ、ジャム、マカロニ、じゃがいも、油	こめ、かたくりこ、じゃがいも	こむぎこ、あぶら		こめ、じゃがいも、ゼリー、むぎ
小	Kcal 638 P 27.9 F 26.4 Ca 367 塩分 2.0	Kcal 646 P 22.3 F 21 Ca 303 塩分 1.9	Kcal 607 P 29.4 F 17.5 Ca 372 塩分 2.8		Kcal 648 P 21 F 15.7 Ca 284 塩分 1.6
中	802 34.4 28.7 399 2.3	789 27.9 25.5 316 2.4	800 37.2 20.4 414 3.2		760 24.0 17.4 294 2.0
休食校	睦合小 釀芳小 伊達崎小 半田釀芳小		幼稚園		中学校 幼稚園
こんだて	24 コールスローサラダ ナゲット (幼小2 中3) アップルパン じゃがいも ベーコンに	25 わかめあえ なんばん かつお南蛮つけ ごはん たけのこ みそしる	26 パンパンジーサラダ しゅうまい (幼小2 中3) ごはん まーぼ どうふ		27 ぜんまいために いかのてりやき ごはん もやしの みそしる
赤	牛乳、ナゲット、ベーコン、だいず	牛乳、かつお、とうふ、みそ、わかめ	牛乳、しゅうまい、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉		牛乳、豚肉、さつまあげ、油あげ、いか
緑	りんご、たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゃべつ、きゅうり、コーン	ねぎ、しょうが、たけのこ、にんじん きぬさや、キャベツ、もやし、しょうが	にんにく、にんじん、しいたけ、たまねぎ にら、しょうが、きゅうり、キャベツ		もやし、こまつな、えのきだけ、ぜんまい にんじん、こんにやく
黄	こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、ごまあぶら、かたくりこ		こめ、さとう、じゃがいも、あぶら
小	Kcal 600 P 23.2 F 25.6 Ca 298 塩分 2	Kcal 617 P 26.4 F 14.8 Ca 566 塩分 2.1	Kcal 647 P 26.8 F 19.5 Ca 477 塩分 2.2		Kcal 602 P 28.3 F 14.5 Ca 302 塩分 2.4
中	795 31.3 30.4 325 2.5	728 31.3 16.4 634 2.8	792 32.2 23 530 2.7		717 32.7 15.9 317 2.7
休食校			幼稚園		中学校 1.2年
こんだて	31 ポテトサラダ ミートボール (幼小2 中3) キウイフルーツ 食パン ごま 五目スープ	★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。☎581-0250 ★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。			
赤	牛乳、とりにく、かまぼこ、ハム				
緑	きゃべつ、しいたけ、もやし、ねぎ きゅうり、コーン、にんじん、キウイフルーツ				
黄	パン、さとう、じゃがいも、マヨネーズ				
小	Kcal 655 P 26.1 F 24 Ca 321 塩分 2.1				
中	762 29.6 28.3 346 3.2				
休食校					

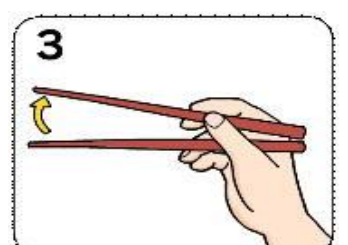
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

略	5月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	628(650)	764(830)
P	たんぱく質(g)	26.3(21~32)	31.6(27~40)
-	炭水化物 (g)	84.6	105.4
F	脂質 (g)	19.5(14~21)	22.6(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	342	372
塩分	食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)