

令和4年 5がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター
☎581-0250

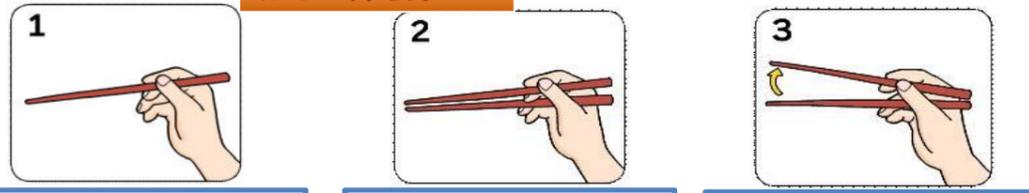


あか ち にく ちやくにくとなる
みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える
き ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて 正しい食事のマナーをみにつけよう。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	2 ひじきサラダ ソーセージ ケチャップ きれめいり コッペパン たまご スープ よもぎ だんご	3 憲法記念日	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 わかめあえ かつおなんばんづけ ごはん たけのこの みそしる
赤	牛乳、ウインナー、とりにく、たまご、ひじき				牛乳、かつお、とうふ、わかめ、みそ
緑	いんげん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、キャベツ				ねぎ、しょうが、たけのこ、にんじん、いんげん、キャベツ、もやし
黄	こむぎこ、さとう、じゃがいも、かたくりこ たまごめきマヨネーズ、よもぎだんご				こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも
小	Kcal 683 P 26.4 F 26.9 Ca 356 塩分 2.5	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
中	Kcal 857 P 32.9 F 31.5 Ca 377 塩分 3.2	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
休食校					幼稚園
こんだて	9 コールスローサラダ とりにくスパイスやき じゃがいも ベーコンに パイパン	10 こまつなの あえもの たまごやき たけのこ ごはん さかなめんの すましじる	11 あさづけ ちくわのいそべあげ (小1・中2) ソフト めん 山菜うどん かけじる	12 おかかあえ さばみそに ごはん とんじる	13 パンパンジーサラダ しゅうまい (小2・中3) ごはん まーぼー どうふ
赤	牛乳、とりにく、ベーコン、だいち	牛乳、鶏肉、油あげ、卵、豆腐、魚麵、なると	牛乳、とりにく、なると、のり、ちくわ	牛乳、さば、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし	牛乳、しゅうまい、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉
緑	パイナップル、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン	たけのこ、にんじん、しいたけ、えだまめ、しょうが、みつば、こまつな、もやし	さんさい、にんじん、しいたけ、ねぎ、だいこん、きゅうり	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、もやし、キャベツ、きゅうり	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
黄	こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、さとう、ごまあぶら	ソフトめん、あぶら、てんぷらこ	こめ、じゃがいも	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、ドレッシング
小	Kcal 604 P 25 F 27.2 Ca 292 塩分 1.7	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
中	Kcal 777 P 31.7 F 31.5 Ca 316 塩分 1.9	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
休食校			幼稚園 中学校1, 2年		幼稚園
こんだて	16 ほうれんそう 卵チーズあえ 魚のマヨネーズやき クリーム ゴールド コッペパン キャベツ スープ	17 ミモザサラダ セミノール ふりかけ ごはん にくじゃが	18 いそかあえ さかな 魚のみそマヨやき ごはん たまねぎの みそしる	19 アスパラサラダ とりのからあげ (幼小2・中3) なめし ごはん すましじる	20 チンジャオロース にくだんご (小2・中3) ごはん くきわかめ スープ
赤	牛乳、さけ、チーズ、とりにく、たまご	牛乳、ぶたにく、たまご、	牛乳、しろさけ、豆腐、油あげ、みそ	牛乳、しらす、とりにく、とうふ、なると	牛乳、くきわかめ、とりにく、とうふ、ぶたにく
緑	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、くだもの	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、きゅうり、さやいんげん、キャベツ、くだもの	たまねぎ、パセリ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、えだまめ、のり	しょうが、にんにく、にんじん、しいたけ、ねぎ、アスパラガス、コーン、キャベツ	ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが
黄	小麦粉、砂糖、ジャム、卵めきマヨネーズ、ごま油	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	こめ、たまごめきマヨネーズ	こめ、かたくりこ、あぶら、ドレッシング	こめ、かたくりこ
小	Kcal 688 P 32.9 F 35.3 Ca 385 塩分 2.6	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
中	Kcal 850 P 39.8 F 39.2 Ca 414 塩分 3.3	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
休食校	幼稚園 醸小 睦小 半小	中学校	幼稚園 中学校		幼稚園
こんだて	23 ビーンズサラダ しろみさかな 白身魚フライ ソース きれめいり まるパン コンソメ スープ	24 かんてんサラダ いわしうめに ごはん えびいり ワンタンスープ	25 こまつなとツナのサラダ はるまき ちゅうか めん しおラーメン かけじる	26 ぜんまいいため いかのみそやき ごはん もやしの みそしる	27 からしあえ なっとう むぎごはん おやくこ
赤	牛乳、たら、とりにく、まめ、ツナ	牛乳、いわし、エビ、なると、かんてん	牛乳、ぶたにく、わかめ、ツナ	牛乳、いか、みそ、豚肉、さつまあげ、油揚げ	牛乳、なっとう、とりにく、たまご、ちくわ
緑	こまつな、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、コーン	たけのこ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、もやし、コーン、だいこん	キャベツ、たけのこ、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな	もやし、こまつな、えのき、ぜんまい、にんじん、つきこん	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
黄	パン、あぶら、ドレッシング	こめ、ワンタンのかわ、ごまあぶら	ちゅうかめん、ドレッシング、こむぎこ	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	こめ、さとう、むぎ
小	Kcal 609 P 24.3 F 28.9 Ca 310 塩分 2.1	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
中	Kcal 804 P 30.6 F 34.6 Ca 339 塩分 3.1	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
休食校			幼稚園		幼稚園
こんだて	30 フロccoliー サラダ チリコンカン きれめいり コッペパン かぼちゃの スープ	31 もやしのサラダ とんかつ むぎ ごはん チキン カレー	2日(月) 子どもの日を祝って よもぎだんごがつきます。 24日(火) 米にカルシウム 強化米を加えています 31日(火) 減塩について考えてもらう 日になっています。		
赤	牛乳、とりにく、ぶたにく、だいち	牛乳、とりにく、だいち			
緑	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、にんにく、フロccoliー、キャベツ、パセリ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、くだもの			
黄	こむぎこ、さとう、あぶら、バター、生クリーム	こめ、むぎ、じゃがいも			
小	Kcal 666 P 29.7 F 26.4 Ca 354 塩分 2.8	Kcal P F Ca 塩分			
中	Kcal 861 P 37.5 F 31.3 Ca 386 塩分 3.2	Kcal P F Ca 塩分			
休食校					

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よう。

略	5月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	644(650)	795(830)
P	たんぱく質(g)	26.8(21~32)	32.4(27~40)
-	炭水化物(g)	84.1	107.5
F	脂質(g)	21(14~21)	24(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	364	387
塩分	食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)

★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。
★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。