



5月

予定献立表



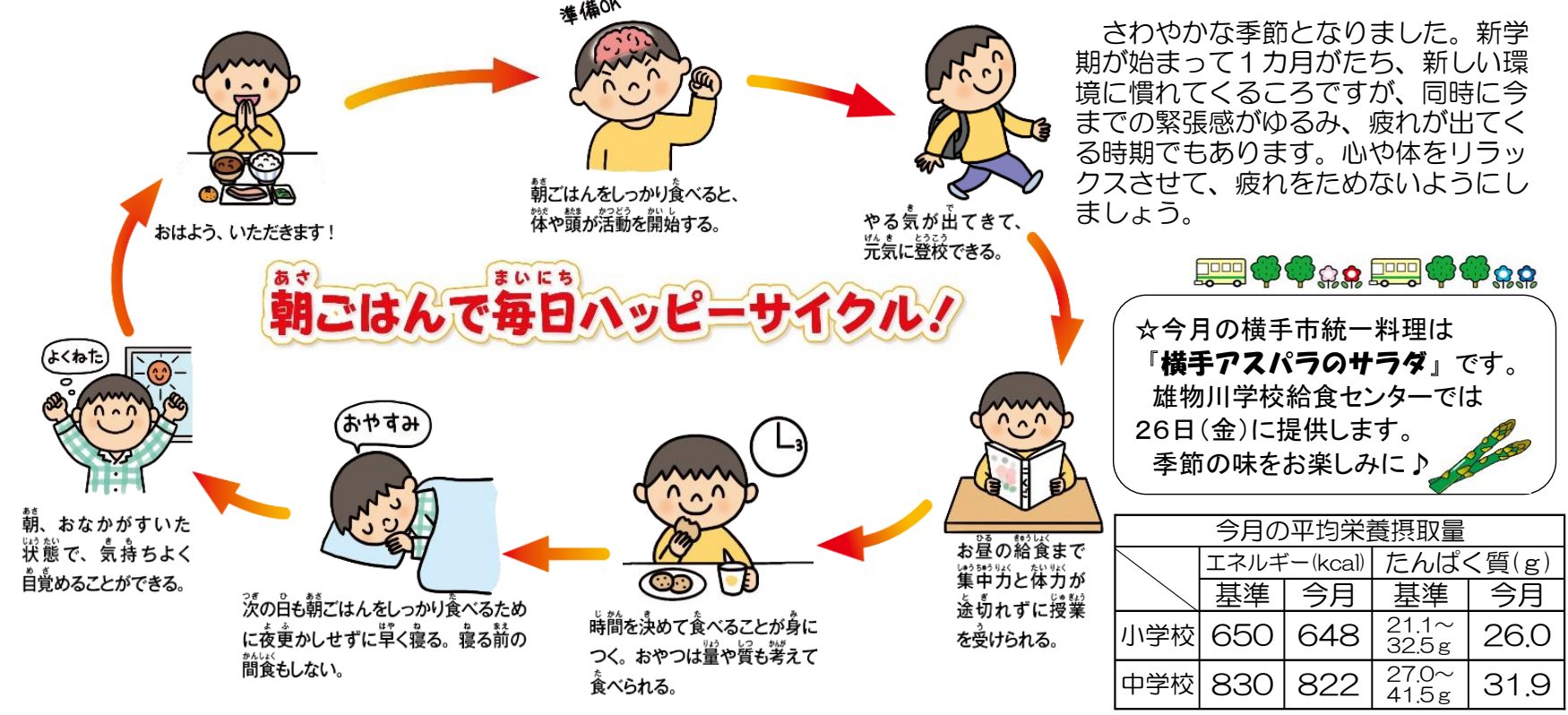
☆目標：朝ごはんの大切さを知ろう

令和5年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
1日 むぎ 麦ごはん ぶた 豚キムチ丼 とうふ 豆腐のすまし汁 フルーツミックス	2日 たけのこごはん しろみぎかな 白身魚フライソースがけ おひたし じゃが芋とわかめのみそ汁 ホワイトミニー(レアチーズデザート)	3日 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4日 みどりの日 	5日 こどもの日
8日 ごはん いわしのオレンジ煮 やさい 野菜炒め たまねぎと 麩のみそ汁	9日 こめこ 米粉パン ハーブチキン やさい 野菜とポテトのサラダ コーンポタージュ ミニアセロラゼリー	10日 ごはん とんかつマスタードソースがけ もやしのツナあえ かきたま汁 あじつ 味付けのり	11日 むぎ 麦ごはん ポークハヤシ チーズ入りサラダ けんさん 県産ブルーベリーゼリー	12日 ごはん しょうが に さんまの生姜煮 ふきとたけのこのおかか煮 なめこ汁 うめぼ 梅干し
15日 ごはん ぶたにく 豚肉の生姜炒め いそべあえ じゃが芋としいたけのみそ汁	16日 ごはん とりにく 鶏肉のはちみつレモン揚げ やさい 野菜のカレーソテー はるさめ 春雨スープ	17日 ごはん さばの塩こうじ焼き やさい 野菜のごまポンあえ とりじる 鶏汁	18日 さんさい 山菜うどん わかめ入り厚焼き卵あんかけ もやしソテー てつぶん 鉄分ヨーグルト	19日 ごはん けんさん 県産ハンバーグ きのこソースがけ ゆ やさい 茹で野菜サラダ クリームシチュー
22日 ごはん さばの照り焼き にく 肉じゃが キャベツのみそ汁 ジョア(マスカット)	23日 せわ 背割りコッペパン ハムのチーズ焼き 焼きそば きのこと青菜のスープ	24日 ごはん とりにく 鶏肉の唐揚げ(2こ) ごまあえ とうふ 豆腐とえのきのみそ汁 ふりかけ	25日 ごはん たらのみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう わかたけ 若竹汁	26日 むぎ 麦ごはん ポークカレー ☆横手アスパラのサラダ ふくじんづ 福神漬 カスタードプリン
29日 ごはん や 焼き肉 ナムル ちゅうか 中華スープ (中のみ) ベビーチーズ	30日 ごはん ふくら にくだんご (2こ) ひじきソテー まめ 豆もやしのみそ汁	31日 あおな 青菜ごはん ぶりのみそ漬フライ うめ こんぶ あえ なめこのすまし汁	※ 感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。	

スマホから簡単アクセス!
献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください!

給食費は5月25日
が納期限(引き落とし日)となっております。





5月 食育だより



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 はんご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	主菜 ウィナー、ちりめんじゃこ、納豆、豆腐、ちくわ、ハム	副菜 コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、もやし	果物 みかん、いちご、バナナ
牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト			

< 鶏肉のはちみつレモン揚げ >

鶏もも肉70g×4個、【酒 小さじ1、おろし生姜小さじ1、しょうゆ 小さじ2】、片栗粉 適量、揚げ油 適量、《はちみつ 大さじ1、砂糖 小さじ1/3、レモン汁 小さじ2、しょうゆ 大さじ1/2、水 小さじ2》

- ① 鶏肉は火が通りやすいように包丁で切り込みを入れておく。
- ② 鶏肉と【 】の調味料を合わせて軽くもみ、30分くらいおく。
- ③ ②に片栗粉をまぶして180℃くらいの油で揚げる。
- ④ 《 》の材料を合わせて小鍋で軽く温める（耐熱容器に入れて電子レンジで温めてもOK）。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のたれをかけて出来上がり。