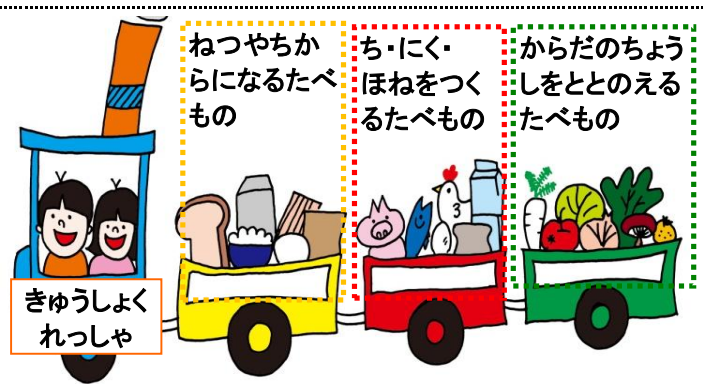
平成25年度　岩江幼稚園・岩江小学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

5月 よていこんだて No.1

5月の給食のめあて～すききらいをなくそう～



給食には、上の列車のように、赤・黄色・緑の3色の食べ物がバランス良く入っており、この給食列車は、3色の車両が全部そろわないと、走ることができません。

つまり、みなさんの体も、3色の食べ物が1色でも欠けてしまうと、病気にかかりやすい体になってしまします。

ですから、5月は、嫌いな食べ物にもチャレンジして、健康な体をつくっていきましょう。

1日 今月のめあてを確認しよう

ごもくまめ　かつおのみそがらめ　ごはん　わかめのみそしる　緑黄色野菜

食品の赤	かつお　わかめ　だいず　みそ　ぶた肉　油あげ　ぎゅうにゅう
食品の緑	いんげん　にんじん　ごぼう　しいたけ　しょうが　たまねぎ
食品の黄色	こめ　こんにゃく　あぶら　かたくりこ　さとう

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	448	638
たんぱく質(g)	21.1	29.2
脂質(g)	12.7	18.9
塩分(g)	1.9	2.5

2日 端午の節句献立

かしわもち　こんにゃくのごまサラダ　たけのこごはん　のっぺいじる　魚

食品の赤	あぶらあげ　とり肉　あじ　ぎゅうにゅう
食品の緑	たけのこ　にんじん　きぬさや　にんじん　ねぎ　だいこん　ごぼう　ほうれんそう
食品の黄色	こめ　あぶら　さといも　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま　こんにゃく　かしわもち

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	461	636
たんぱく質(g)	14.6	21.1
脂質(g)	12.4	18.5
塩分(g)	2.1	2.7

今日の給食のめあて

配膳図

下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

休みの学校給食が　お家で取りたい食品

赤の食品～血や肉や骨になる～

緑の食品～体の調子を整える～

黄色の食品～熱や力になる～

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134・137：ND

基準量	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

6日 振り替え休日

7日運動と栄養の関係について学ぼう

フルーツポンチ　しそまきぎょうざ　ジャージャーめん　緑黄色野菜

食品の赤	ぶた肉　えび　ぎゅうにゅう
食品の緑	しそ　きゅうり　たけのこ　しいたけ　にんじん　ねぎ　しょうが　いちご　みかん缶
食品の黄色	ちゅうかめん　あぶら　さとう

検査結果(単位:Bq／kg) セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	478	658
たんぱく質(g)	19.7	27.3
脂質(g)	13.8	19.8
塩分(g)	1.9	2.4

8日 魚を食べよう

おからいりさばのカレーあげ　ごはん　だいこんのみそしる　きのこ

食品の赤	さば　おから　みそ　にぼし　さつまあげ　とり肉　ぎゅうにゅう
食品の緑	だいこん　にんじん　しいたけ　ねぎ　こまつな
食品の黄色	こめ　さとう　あぶら　かたくりこ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	470	665
たんぱく質(g)	20.9	29.2
脂質(g)	16.6	23.8
塩分(g)	2.1	2.7

9日 果物を味わおう

あまくさばんかん　げんきサラダ　シーチキンごはん　ワンタンスープ　豆製品

食品の赤	まぐろ缶　ぶた肉　ハム　こんぶ　かつおぶし　ぎゅうにゅう
食品の緑	しょうが　きゅうり　キャベツ　にんじん　にら　もやし　たまねぎ　とうもろこし
食品の黄色	こめ　ワンタンの皮　さとう　あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	439	630
たんぱく質(g)	16.7	24.1
脂質(g)	14.2	20.9
塩分(g)	2.4	3.1

10日 大豆の栄養を知ろう

ほうれんそうのナムル　マーボーどん　たまごスープ　小魚

食品の赤	とうふ　ぶた肉　たまご　みそ　ぎゅうにゅう
食品の緑	ほうれんそう　にんじん　もやし　にら　たまねぎ　こまつな　にんにく　しいたけ　ねぎ
食品の黄色	こめ　おおむぎ　かたくりこ　あぶら　ごま　さとう

検査結果(単位:Bq／kg) セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	435	622
たんぱく質(g)	17.3	24.7
脂質(g)	13.2	19.5
塩分(g)	1.8	2.3

13日 繰り替え休業日

果物の栄養成分

手軽に食べることができ糖質が多いため、エネルギー補給に効果的な果物。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれているため、さまざまなスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。

果物の特徴を知りスポーツ時に上手に利用してみましょう。

14日 手作りを味わおう

はるさめサラダ　ピザトースト　ツナとキャベツのスープ　魚

食品の赤	チーズ　ハム　たまご　まぐろ缶　ぎゅうにゅう
食品の緑	たまねぎ　ピーマン　キャベツ　もやし　にんじん　パセリ
食品の黄色	パン　はるさめ　あぶら　さとう

検査結果(単位:Bq／kg) セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	422	582
たんぱく質(g)	15.6	23.2
脂質(g)	14.1	21.1
塩分(g)	2.4	3.2

15日 よくかんで食べよう

きんぴらごぼう　まめみそ　ごはん　すいとんじる　海藻

食品の赤	だいず　さつまあげ　ぶた肉　みそ　あぶらあげ　ぎゅうにゅう
食品の緑	ごぼう　いんげん　にんじん　れんこん　ねぎ　だいこん　はくさい
食品の黄色	こめ　こむぎこ　あぶら　ごま　さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	465	662
たんぱく質(g)	15.9	23.1
脂質(g)	14.1	21.1
塩分(g)	2.4	2.2

16日 食べる姿勢に気をつけよう

ほうれんそうのいそかあえ　ししゃもあまから　ごはん　とんじる　きのこ

食品の赤	ししゃも　のり　みそ　ぶた肉　とうふ　ぎゅうにゅう
食品の緑	ほうれんそう　にんじん　もやし　だいこん　ねぎ　ごぼう
食品の黄色	こめ　あぶら　さとう　じゃがいも　こんにゃく

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	428	611
たんぱく質(g)	16.5	22.4
脂質(g)	12.3	19.1
塩分(g)	2.1	2.4

17日 ひじきの栄養を知ろう

ひじきのにものヘルシーミートローフ　ごはん　にらたまじる　果物

食品の赤	とり肉　ぶた肉　たまご　ひじき　あぶらあげ　ぎゅうにゅう
食品の緑	にら　にんじん　いんげん　しいたけ　とうもろこし　たまねぎ
食品の黄色	こめ　パン粉　かたくりこ　さとう　あぶら

検査結果(単位:Bq／kg) セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	443	634
たんぱく質(g)	20.2	28.4
脂質(g)	14.3	21.1
塩分(g)	1.9	2.5

平成25年度　岩江幼稚園・岩江小学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

5月 よていこんだて No.2

月

20日 さつまいもの栄養を知ろう

だいがくいも
チャイルドライス
コーンエッグスープ
とうふ

食品の赤	チーズ　ウインナー　たまご　ぎゅうにゅう
食品の緑	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　パセリ　とうもろこし
食品の黄色	こめ　さつまいも　さとう　ごま　あぶら

検査結果（単位:Bq／kg）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	443	637
たんぱく質(g)	12.1	18.1
脂質(g)	13.4	20.3
塩分(g)	2.2	2.9

火

21日　手作りを味わおう

てづくりオレンジゼリー
けんちんうどん
あじフリッター
海藻

食品の赤	とうふ　あじ　みそ　ぎゅうにゅう
食品の緑	だいこん　にんじん　ねぎ　ごぼう
食品の黄色	ソフトめん　あぶら　さとう　こんにゃく

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	436	653
たんぱく質(g)	19.7	18.1
脂質(g)	12.3	20.6
塩分(g)	1.8	2.6

水

22日　朝食モデル献立

きりぼしだいこんのいためもの
さけのみそマヨネーズやき
ごはん
あぶらあげのみそしる
いも類

食品の赤	さけ　さつまあげ　みそ　にぼし　あぶらあげ　ぎゅうにゅう
食品の緑	たまねぎ　にんじん　こまつな　ほうれんそう
食品の黄色	こめ　あぶら　マヨネーズ　さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	437	630
たんぱく質(g)	16.8	24.6
脂質(g)	15.3	22.3
塩分(g)	1.9	2.6

木

23日　日本型食生活を学ぼう

なっとう
かおりづけ
幼稚園
ごはん
しんじゃがそぼろに
緑黄色野菜

食品の赤	なっとう　とりにく　あつあげ　さつまあげ　ぎゅうにゅう
食品の緑	かぶ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　いんげん　しそ
食品の黄色	こめ　じゃがいも　さとう　あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	470	651
たんぱく質(g)	21.2	28.1
脂質(g)	13.5	19.1
塩分(g)	1.5	1.99

金

24日　食べ残しゼロを目指そう

ニューサマーオレンジ
ポークカレー
まめサラダ
きのこ

食品の赤	ハム　だいず　ぶた肉　ぎゅうにゅう
食品の緑	きゅうり　だいこん　しょうが　たまねぎ　にんじん　にんにく　りんご　オレンジ
食品の黄色	こめ　おおむぎ　じゃがいも　ドレッシング　あぶら

検査結果（単位:Bq／kg）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	475	675
たんぱく質(g)	14.2	20.9
脂質(g)	13.1	19.4
塩分(g)	1.8	2.3

月

27日 よくかんで食べよう

こざかなぽりぽり
シーフードピラフ
ごもくスープ
海藻

食品の赤	えび　いか　にぼし　だいず　とうふ　ぶた肉　ぎゅうにゅう
食品の緑	たまねぎ　にんじん　パセリ　ねぎ　マッシュルーム　チンゲンサイ
食品の黄色	こめ　かたくりこ　あぶら　さとう　ごま

検査結果（単位:Bq／kg）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	485	617
たんぱく質(g)	23.2	28.7
脂質(g)	16.7	20.1
塩分(g)	2.1	2.5

火

28日　あさりの栄養を知ろう

いちごジャム
かいそうサラダ
しょくパン
クラムチャウダー
小魚

食品の赤	あさり　こんぶ　かにかま　ぎゅうにゅう
食品の緑	たまねぎ　にんじん　パセリ　キャベツ　きゅうり
食品の黄色	パン　ジャム　バター　こむぎこ　さとう　あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	476	617
たんぱく質(g)	17.5	22.3
脂質(g)	15.9	19.8
塩分(g)	2.3	3.1

水

29日　朝食モデル献立

カミカミサラダ
てづくりふりかけ
むぎごはん
にくじゃが
緑黄色野菜

食品の赤	ぶた肉　じゃこ　かつおぶし　あおのり　こんぶ　ぎゅうにゅう
食品の緑	いんげん　にんじん　たまねぎ　ごぼう　きゅうり
食品の黄色	こめ　おおむぎ　じゃがいも　こんにゃく　あぶら　さとう　ごま

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	498	633
たんぱく質(g)	18.5	22.9
脂質(g)	16.1	19.4
塩分(g)	1.6	2.1

木

30日　はしの日

ごまあえさんまのこうみに
ごはん
ぐだくさんじる
いも類

食品の赤	さんま　あぶらあげ　とり肉　みそ　ぎゅうにゅう
食品の緑	ほうれんそう　にんじん　もやし　しょうが　にんにく　たまねぎ　こまつな　だいこん
食品の黄色	こめ　ごま　さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	457	619
たんぱく質(g)	19.8	25.9
脂質(g)	16.9	21.7
塩分(g)	2.1	2.7

金

31日　交互食べをしよう

ぶたキムチいためチーズいりコロッケ
ごはん
わかめスープ
魚

食品の赤	ぶた肉　わかめ　チーズ　ぎゅうにゅう
食品の緑	はくさい　ねぎ　にら　たまねぎ　はくさいキムチ
食品の黄色	こめ　おおむぎ　パン粉　さとう　ごまあぶら

検査結果（単位:Bq／kg）セシウム 134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	457	633
たんぱく質(g)	15.3	21.7
脂質(g)	15.9	22.3
塩分(g)	2.3	2.6

作ってみませんか

給食のメニュー

～新じゃがそぼろ煮～

＜材料＞　5～6人分

とりひき肉……１２０ｇ
じゃがいも……３５０ｇ
（中３個程度）
にんじん……１００ｇ
たまねぎ……２００ｇ
さつまあげ……７０ｇ
（１～２枚）
厚揚げ……１５０ｇ
油……小さじ１
砂糖……小さじ２
しょうゆ……大さじ２弱
酒……大さじ１
水……２カップ
かたくり粉……小さじ２

※　グリンピースの代わりに大根葉などを用いてもよい。

＜作り方＞

① じゃがいも、にんじんは、２㎝厚さのいちょう切り、たまねぎは短冊切りにする。
② さつまあげは短冊切り、厚揚げは角切りにする。
③ なべに油を熱し、ひき肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
④ 水とじゃがいもを加えて煮る。
⑤ じゃがいもが八分通り煮えたら調味し、さつまあげと厚揚げを加えて煮る。
⑥ 味を整え、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、グリンピースを加えて仕上げる。