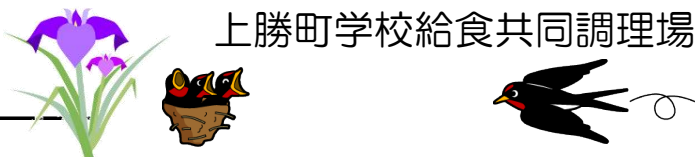


5月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成30年5月

学校給食予定献立表



五月晴れの中たくさんのおいのぼりが泳ぎだしました。学校での新しい生活ではひと月が経ち、子どもたちには疲れが見られる時期でもあります。連休の間に一休みして、休み明けの行事にもしっかりと取り組めるように、生活リズムを整えておけるといいですね。

正しい生活リズムは

朝ごはんから



朝ごはんを食べると、
①頭、②体、③おなか



それぞれ動き出します。朝ごはんがスタート合図になっているのです。朝ごはんがないと、目が覚めていても頭や体はうまく動くことができません。

いつもの朝食にもう一品！



主食のごはんやパンに、主菜や副菜、汁物・果物をプラスすると栄養のバランスがぐんとよくなります。朝ごはんでも、黄・赤・緑の食べ物がそろうように意識をしてみませんか。

黄、赤、緑



今月の献立から「ちくわの二色揚げ」

- 焼きちくわ 2本 (1本20gていど)
- 薄力粉 8g
- 青のり 0.3g
- カレー粉 0.2g
- 溶き卵 5g
- 塩 0.3g
- 揚げ油

《つくりかた》

①「薄力粉、青のり、溶き卵」と「薄力粉、カレー粉、溶き卵」

で、2つの衣をつくる。

②ちくわに1本ずつ青のりとカレーの衣をつけて、170～180℃の油で揚げる。

(シンプルですが、昔から食べられてきた、定番とも言える給食献立です。)



小学校の新入生さんに「お魚がいちばん好きだよ」と教えてもらって、嬉しい気持ちで新年度が始まりました。もちろん、小魚類が苦手な人もいますので、献立の工夫がまだまだ必要です。では、ここでクイズです。徳島県で最もたくさんとれる魚は何でしょうか？ ヒントは、ワコの献立です。(栄養士・江上)

日曜日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂肪
1	火	麦ごはん、牛乳、じゃがいものそばろに、ゆこうあえ	ごはん、おむぎ、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、ぶたひきにく、とりひきにく、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし、ゆこう	627	22.0	14.0
2	水	ごはん、牛乳、ちくわの二色揚げ、さわにわんきゅうりの土佐あえ、かしわ餅	ごはん、こむぎこ、かしわもち、あぶら	牛乳、ぶたにく、ちくわ、たまご、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、あおりのり	こんにやく、きゅうり、しょうが、ゆず、にんじん、こまつな、なましいたけ、ねぎ	725	28.9	17.0
7	月	だけのこごはん、牛乳、大豆といりこのあまからに、こまつなのすまし汁	ごはん、さとう、でんぶん、あぶら、ごま	牛乳、とりにく、だいず、あぶらあげ、とうふ、しらすほし、かまぼこ、かつおぶし	だけのこ、にんじん、こまつな、えのきたけ	622	29.1	18.8
8	火	ハヤシライス、牛乳、アスパラガスのサラダ	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、だっしぶん、にゅう	たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、アスパラガス、とうもろこし、きゅうり、ぶなしめじ	727	22.8	23.2
9	水	ごはん、牛乳、サワラのゆず風味、ミニトマト、たまねぎのみそ汁	ごはん、じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら	牛乳、さわら、とうふ、にほし	ミニトマト、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ゆず	732	29.1	20.6
10	木	ごはん、牛乳、八宝菜(はっぽうさい)、きくらげのちゅうかあえ	ごはん、でんぶん、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、いか、えび、うすらたまご	だけのこ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、しょうが、チンゲンサイ	669	23.5	20.7
11	金	米粉入りパン、牛乳、じゃがいものベーコンに、マカロニサラダ、ブルーベリージャム	パン、じゃがいも、マカロニ、さとう、ジャム、あぶら、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、グリーンピース	721	24.4	22.9
14	月	ピピンバ、牛乳、わかめスープ	ごはん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、たまご、わかめ、とうふ	にんじん、ピーマン、こまつな、たまねぎ、ねぎ	650	25.9	20.7
15	火	ごはん、牛乳、筑前煮(ちくぜん)に、ひじきとツナのあえもの	ごはん、さとう、ごま	牛乳、とりにく、ちくわ、なまあげ、うすらたまご、ツナ、にほし、ひじき	ごぼう、さやいんげん、にんじん、こんにやく、キャベツ、チンゲンサイ	682	27.9	20.8
16	水	ごはん、牛乳、チャプチェ、餃子(ぎょうざ)の甘酢あんかけ	ごはん、はるさめ、でんぶん、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、ぎょうざ	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しいたけ、だけのこ	645	21.3	15.9
17	木	ごはん、牛乳、のざわなづけ、マスのしおやき、かきたま汁、ヨーグルト	ごはん、さとう	牛乳、ます、たまご、とうふ、こんぶ、かつおぶし、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、のざわな	624	29.4	14.5
18	金	小型全粒粉(せんにゅうふん)パン、牛乳、コロッケ、カレーキャベツ、レタスのチャウダー	パン、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、なまクリーム	牛乳、とりにく、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、ぶなしめじ	702	27.2	26.0
21	月	わかめごはん、牛乳、とんじる、アーモンドあえ、あまなつ	ごはん、さとう、アーモンド	牛乳、わかめ、ぶたにく、あぶらあげ、さつまあげ、にほし	にんじん、キャベツ、しいたけ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、あまなつ	588	21.3	13.4
22	火	ごはん、牛乳、とりにくのかんきつ風味、卵の花(うのはな)のいりに	ごはん、でんぶん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、とりにく、ちくわ、おから、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	にんじん、ねぎ、しょうが、えだまめ、きりぼしだいこん、ゆず、ゆこう	708	32.0	19.7
23	水	ごはん、牛乳、豆腐とエビのちゅうかいため、チンゲンサイのナムル	ごはん、さとう、ごまあぶら	牛乳、ぶたにく、えび、とうふ、うすらたまご、ハム	だけのこ、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ	595	26.8	14.4
24	木	ごはん、牛乳、さばのみそに、きんぴらごぼう、きゅうりの甘酢(あます)づけ	ごはん、さとう、あぶら	牛乳、さば、さつまあげ	ねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、いとこんにやく、きゅうり、しょうが	699	26.5	20.3
25	金	こがたパン、牛乳、スパゲッティナポリタン、れんこんサラダ、りんご&マーガリン	パン、スパゲッティ、オリーブオイル、ジャム、マーガリン	牛乳、ベーコン	たまねぎ、しいたけ、セロリ、にんじん、グリーンピース、れんこん、キャベツ、きゅうり	699	23.0	26.2
28	月	オレンジピラフ、牛乳、アメリカンドッグ、コンソメスープ、ケチャップ	ごはん、あぶら、バター	牛乳、いか、ベーコン、ソーセージ、とうふ	にんじん、たまねぎ、こまつな、えだまめ、ぶなしめじ、みかん、キャベツ、とうもろこし	723	23.7	24.3
29	火	ごはん、牛乳、プリン、とりにくと野菜のいそに、きゅうりとちくわのすのもの	ごはん、じゃがいも、さとう、プリン	牛乳、とりにく、うすらたまご、にほし、ひじき、わかめ	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	711	27.6	14.8
30	水	ごはん、牛乳、アジのフライ、ふいりみそ汁、きゅうりのかおりづけ	ごはん、じゃがいも、やきふ、さとう、ごまあぶら	牛乳、アジ、わかめ、にほし	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	624	23.6	13.0
31	木	ごはん、牛乳、あつあげのそばろいため、拌三絲(パンサンサー)	ごはん、はるさめ、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ぶたひきにく、なまあげ、うすらたまご	しいたけ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	712	27.3	22.6