



# 5月分よていこんだてひょう

(小学校)

《家庭配布用》

☎:349-0588

日	曜	きゅうしよく はしのがっこう う・かくねん	おしらせ	こんだてめい		しようするおもなしょくざい			えいようか		
				しゅしよく	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月		こどものひ こんだて	利府町産米の たけのこ ごはん	おさかなフライ アスパラガスのサラダ かきたまじる こどものひデザート	ぎよにくすりみ あぶらあげ とりにく たまご とうふ さやとう とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう ★きゅうり ほうれんそう アスパラガス カリフラワー しいたけ とうもろこし りんご レモン	★ごはん でんぱん パンこ だいたずあぶら ごま ドレッシング ゼリー	684	25.7	
2	火			せわり コッペパン	ソースやきそば コーンしゅうまい(2こ) ブロッコリーのおかかあえ	ぶたにく ぎよにくすりみ とうふ さやとう かつおぶし	とうもろこし たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし しいたけ ピーマン ブロッコリー	パン こめあぶら やきそばめん パンこ こむぎこ	602	27.1	
3	水	けんぼうきねんび									
4	木	みどりのひ									
5	金	こどものひ									
<p>毎月19日は食育の日 週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう</p>											
8	月			利府町産米の ごはん	ジャージャンとうふ パンパンジーサラダ ヨーグルト	なまあげ ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ たら ねぎ ★きゅうり もやし キャベツ	★ごはん ごまあぶら さとう でんぱん ごま ドレッシング	645	27.1	
9	火			チーズパン	さんさいうどん みそポテト フルーツのマスカットゼリーあえ	チーズ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん やまうど わらび なめこ みずな えのきたけ たけのこ ねぎ ラフランス もも みかん レモン ぶどう	パン うどん じゃがいも でんぱん だいたずあぶら さとう ゼリー	707	24.8	
10	水			利府町産米の ごはん	あじのごまたっぷりやき きりほしだいこんのごもくに あぶらふいりんとんじる	あじ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん ねぎ	★ごはん ごま こめあぶら さとう じゃがいも あぶらふ	596	27.4	
11	木			ココアパン	アンサンブルエッグ はるキャベツとパンネのガーリックソテー かぶいりトマトスープ	たまご ベーコン ウインナー チーズ いんげんまめ	キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん トマト かぶ	パン ココア じゃがいも パンネ オリーブオイル さとう	623	24.0	
12	金			利府町産米の ごはん	ハヤシシチュー コールスローサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ★きゅうり とうもろこし レモン アセロラ	★ごはん じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ さとう ドレッシング ゼリー	654	20.4	
15	月			利府町産米の ごはん	こめこいりはるまき チャプチェ みそワタンスープ	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン もやし とうもろこし こまつな きくらげ	★ごはん はるさめ さとう こむぎこ こめこ だいたずあぶら ごまあぶら ワタン	668	18.7	
16	火			しよくパン (りんご ジャム)	とりにくのマスタードやき ジャーマンポテト ABCスープ	とりにく ウインナー ベーコン	りんご たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ	パン ジャム オリーブオイル じゃがいも こめあぶら マカロニ	601	28.4	
17	水	みやぎ 水産の日	食育の日 こんだて	利府町産米の ごはん	かつおタレカツ たけのこがんとおににめ 利府わかめとしんじやがのみそしる	かつお うずらのたまご がんと あぶらあげ ★わかめ みそ	たけのこ にんじん こんにゃく きぬさや たまねぎ	★ごはん パンこ こむぎこ だいたずあぶら さとう じゃがいも	679	28.3	
18	木	スタミナを つけて頑張ろう!		ソフトパン	ハンバーグのデミソース オニオンツナサラダ しらはなまめのポタージュ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン しらはなまめ チーズ	たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし にんじん	パン さとう なまクリーム ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ	680	27.5	
19	金	中学校 体育祭 おうえん こんだて		利府町産米の ごはん	ぶたキムチスタミナどんのぐ 利府わかめのチヨレギふうサラダ はるさめごもくスープ	ぶたにく みそ こんぶ ★わかめ のり ハム うずらのたまご など	たまねぎ たら はくさい だいこん にんじん ねぎ きくらげ キャベツ ★きゅうり もやし こまつな	★ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング ごま はるさめ	598	25.8	
22	月			利府町産米の ごはん (おかか ふりかけ)	ささかまのいそあげ なまあげのみそに けんちんじる	かつおぶし のり みそ ささかまほこ あおのり とうふ ぶたにく なまあげ あぶらあげ	にんじん たけのこ たら しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	★ごはん こむぎこ でんぱん こめこ だいたずあぶら さとう こめあぶら さといも	641	24.7	
23	火			こめこパン	クリームスープスパゲティ ウインナー(2ほん) はなやさいサラダ	ベーコン チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー カリフラワー パプリカ	パン こめこ スパゲティ オリーブオイル シチュールウ なまクリーム ドレッシング	696	27.1	
24	水	菅小	はしを 上手に 使う日	利府町産米の ごはん	さばのてりやき じゃがいものそばろに ポテトかんのてづくりとってなげ	さば ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース はくさい ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	★ごはん じゃがいも こめあぶら さとう でんぱん こむぎこ あぶらふ	598	25.3	
25	木	ガルパン(ひよ こ豆)を食べ てがんばり ます!		ミルクパン	やさしいコロッケ とりにくともめのトマトに しおこうじいりやさいスープ	とりにく だいたず ベーコン	とうもろこし グリーンピース たまねぎ えだまめ トマト にんじん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ だいたずあぶら オリーブオイル さとう でんぱん こむぎこ	692	28.9	
26	金	小学校 うんどうかい おうえん こんだて		利府町産米の ごはん	ガルパンソチキンカレー かつりサラダ スライスパン	とりにく ひよこまめ ツナ かつおぶし のり	にんじん たまねぎ トマト りんご だいこん ★きゅうり パイナップル	★ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ ドレッシング	638	21.7	
29	月	振替休業日									
30	火	菅小		バターロール パン	とりにくのてりやきソース コロコロソテー はるキャベツのコンソメスープ	とりにく ウインナー ベーコン	えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ	パン さとう でんぱん バター	594	29.0	
31	水			利府町産米の ごはん	ちゅうかはんのぐ ほたてふうみフライ(2こ) オレンジ	ぶたにく うずらのたまご ほたて ぎよにくすりみ	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな しいたけ たけのこ オレンジ	★ごはん こめあぶら でんぱん ごまあぶら こむぎこ パンこ だいたずあぶら	616	23.8	
月平均栄養価				エネルギー: 643kcal		たんぱく質: 25.6g		脂質: 22.0g		塩分: 2.6g	
都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											

### ★「はし」は毎日わすれずに持ってきましょう★

### 5月の給食目標「朝食を食べよう」

#### 朝ごはんの効果

やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

#### はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は「はしの持ち方を見直そう」です。

#### 食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は、17日の「春の味覚を味わおう献立」です。どうぞお楽しみに!

#### 今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・きゅうり」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

普段の食事では不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

#### 保護者の皆さまへ

今年度より、食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。

予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。