


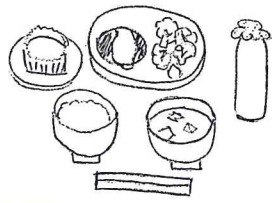
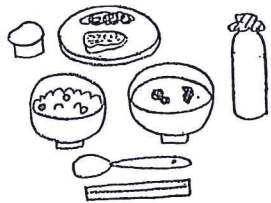
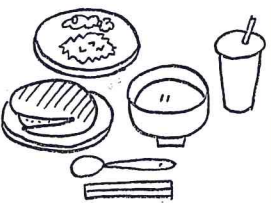
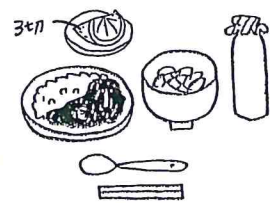
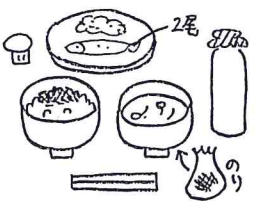
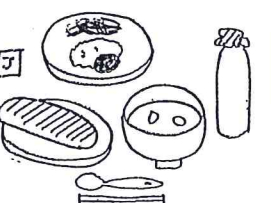
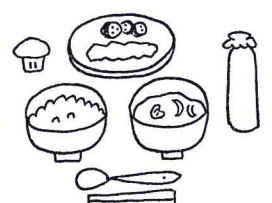
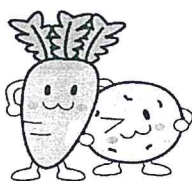
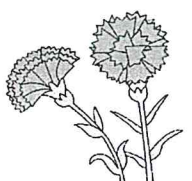


令和元年 5月分

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
<p>6年生のみなさんが 2月の食育の授業で 考えてくれた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。</p> 	<p>千早小吹台小学校 5/8の こんだて 春をイメージし 和ふうにしました。</p>	<p>赤阪小学校 5/15の こんだて 好きな物をいっっつ 栄養も考えました。</p>		<p>5月15日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>材料とえんどう豆を 使って16日にえん どう豆ごはんを します。 かえらて むいてね!</p> 
<p>6</p> <p>振替休日</p> 	<p>7</p> <p>千早小吹台小学校</p> <p>5/13の こんだて 私は人気があるものと、私が 好きなものを組み合わせた メニューにしました。しっかり 栄養バランスも取れています。</p>	<p>8</p> <p>赤阪小学校</p> <p>5/22の こんだて 好きな物でバランス の良いメニューを 考えました。</p>		<p>10</p> <p>イタリアンスバゲティー ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン</p>
<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 ハンバーグ ももゼリー ブロッコリーのソテー 大根とわかめのみそ汁</p> 	<p>14</p> <p>千早小吹台小学校</p> <p>5/13の こんだて 私は人気があるものと、私が 好きなものを組み合わせた メニューにしました。しっかり 栄養バランスも取れています。</p>	<p>15</p> <p>赤阪小学校</p> <p>5/22の こんだて 好きな物でバランス の良いメニューを 考えました。</p>	<p>16</p> <p>えんどう豆ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き ほうれん草としめじのりひたし わかめのすまし汁 すだちゼリー</p> 	<p>17</p> <p>バーガーパン はっ酵乳 チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポターージュ</p> 
<p>20</p> <p>シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ネーブル 牛乳</p> 	<p>21</p> <p>千早小吹台小学校</p> <p>5/13の こんだて 私は人気があるものと、私が 好きなものを組み合わせた メニューにしました。しっかり 栄養バランスも取れています。</p>	<p>22</p> <p>赤阪小学校</p> <p>5/22の こんだて 好きな物でバランス の良いメニューを 考えました。</p>	<p>23</p> <p>たらこぶりかけごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら キャベツのごま和え ミネゼリー 里芋とえのきのおつゆ</p> 	<p>24</p> <p>コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ いちごジャム ごぼうとベーコンの洋風きんぴら 豆と野菜のスープ</p> 
<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら ピリカラきゅうり メロンミネゼリー</p> 	<p>28</p> <p>千早小吹台小学校</p> <p>5/13の こんだて 私は人気があるものと、私が 好きなものを組み合わせた メニューにしました。しっかり 栄養バランスも取れています。</p>	<p>29</p> <p>赤阪小学校</p> <p>5/22の こんだて 好きな物でバランス の良いメニューを 考えました。</p>	<p>30</p> <p>中間テスト</p> 	<p>31</p> <p>中間テスト</p> 

月

火

水

木

金

お弁当の衛生

5つのポイント

ポイント1 手・調理器具・弁当箱はよく洗い、清潔に保ち、お弁当は常温でなく、ラップなどで密封。

ポイント2 肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。

ポイント3 牛野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。

ポイント4 おかずは、汁気よく切ってから詰める。弁当箱のおたを、おたを詰める前におたを拭いてから。

ポイント5 高熱日光の当たらない涼しいところで保管。可能な場合は冷凍庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷材の活用を。

お弁当づくりのポイント

弁当箱の容量と、エネルギー量は、ほぼ同じです。
年齢や身長、運動を考慮して、弁当箱を選びましょう。

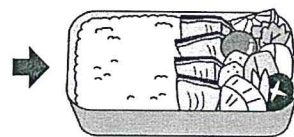
- 低学年 500~600ml
- 中学年 600~700ml
- 高学年 700~800ml
- 中学生 800~900ml

バランスのよいお弁当ってなあに？

栄養を考えて、主食・主菜・副菜をつめたお弁当のことです。目安として、料理の組み合わせを「主食3:主菜1:副菜2」の割合でつめると、簡単に栄養バランスをとることができます！

どんな形の弁当箱でも、この割合で料理を詰めます。

主食	主菜	副菜
3	1	2



<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>チキンピカタ</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>いちごミニゼリー</p>	<p>8</p> <p>ごはん(M)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>小魚ナッツ</p>	<p>9</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>春野菜のみそ汁</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さくらもち</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>きのこのスープ</p> <p>さつまいもの蒸しパン</p>
----------------------	--	---	---	--

<p>13</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>大根とわかめのみそ汁</p> <p>キャベツ入りオムレツ</p> <p>ペーコンとじゃがいものスープ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>ツナサラダ</p> <p>豆乳デザート</p>	<p>14</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツとコーン</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>15</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>クリームコロッケ</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>豆乳デザート</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>えんどう豆ごはん</p> <p>ほうれん草とめじろのりたまご</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>キャベツとコーンのチヂミ</p>	<p>17</p> <p>バーガーパン</p> <p>はっ鮮魚</p> <p>チキンカツ</p> <p>じゃがいもポタージュ</p>
--	---	---	--	--

<p>20</p> <p>ごはん(M)</p> <p>牛乳</p> <p>シーフードカレー</p> <p>キャベツとアーモンドのサラダ</p> <p>キャベツとコーン</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>21</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のポテト焼き</p> <p>グリーンピースポタージュ</p> <p>鶏南蛮・ケルタルソース</p> <p>おさのみそ汁</p> <p>ぶどうゼリー</p>	<p>22</p> <p>わかめごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>たらこふりかけ</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>豆と野菜のスープ</p>	<p>23</p> <p>ごはん(M)</p> <p>牛乳</p> <p>たらこふりかけ</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>豆と野菜のスープ</p>	<p>24</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>豆と野菜のスープ</p>
--	--	---	--	---

<p>27</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>八宝菜</p> <p>いかの天ぷら</p> <p>ポークソテー</p> <p>トマトソース</p> <p>コンソメスープ</p> <p>手巻きずし(具)</p> <p>キャベツと厚揚げのみそ汁</p> <p>みたらし団子</p>	<p>28</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>ポークソテー</p> <p>トマトソース</p> <p>コンソメスープ</p> <p>手巻きずし(具)</p> <p>キャベツと厚揚げのみそ汁</p> <p>みたらし団子</p>	<p>29</p> <p>おしごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>手巻きずし(具)</p> <p>キャベツと厚揚げのみそ汁</p> <p>みたらし団子</p>	<p>30</p> <p>中間テスト</p>	<p>31</p> <p>中間テスト</p>
---	---	---	------------------------	------------------------

【栄養三色】※かららが熱になる(炭水化物、脂肪) ※からたをつくら(たんぱく質、ミネラル) ※からたの両方をとる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ※印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。