

# こんだてのおしらせ



鶴田町学校給食センター

日	曜	こんだて		熱ゆかりになる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ	
		おかず	牛乳	主に炭水化物、しぼろ	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類		
1	金	ごはん カツオカツ まぜまぜごもくごはんのぐ わかだけじる ミニたいやき		ごはん あぶら さとう あぶら ミニたいやき	カツオカツ 牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ たけのこ にんじん	まぜまぜごもくごはんの具はごはんのせて、まぜて食べましょう。 5月5日のこどもの日にちなんで献立です。 たけのこのように、ぐんぐん成長することを願ったわかだけじるや、「勝つ男」でえんぎの良いカツオカツ、ミニたいやきがつきます。 小：750 中：856	
7	木	ゆでちゅうか みそラーメン とうふのいそべあげ(2こ) はるさめサラダ	ジョア	ゆでちゅうか ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ふたにく なんと みそ とうふのいそべあげ ジョア わかめ	もやし メンマ キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく きくらげ にんじん きゅうり	ジョアはブレン味です。 小：586 中：658	
8	金	どんぶりむぎごはん ピピンパどんのぐ ナムル だいこんスープ		ごはん むぎ ごま ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ふたにく 牛乳 とりにく わかめ	はくさいキムチ ほうれんそう にんじん まめもやし にんじん きくらげ ぜんまい だいこん にんじん えのきだけ だいこんば	どんぶりむぎごはんの上にピピンパどんの具とナムルをのせて食べましょう。 小：627 中：734	
11	月	ごはん じさん さわらのさいきょうやき にくじゃが こまつなのみそしる		ごはん じゃがいも さとう あぶら こまつなのみそしる	ふたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな ほししいたけ	小：645 中：801	
12	火	きゅうきゅうカレー チキンナゲット(2こ) トマトペンネサラダ ポトフ		きゅうきゅうカレー ペンネマカロニ さとう あぶら じゃがいも	チキンナゲット 牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	【非常食体験】 給食センターでは、もしもの時にそなえて非常食を準備しています。今日は救給カレーを体験します。 小：603 中：629	
13	水	こめこパン あみやきハンバーグ はなやさいサラダ ミネストローネ		こめこパン じゃがいも さとう	あみやきハンバーグ 牛乳 ツナ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ トマト にんにく パセリ	パンはのどにつまりやすいため、手でちぎって食べるようにしましょう。 小：645 中：744	
14	木	わかめごはん あつやきたまご きりほしだいこんのいりに ますじゃがじる		ごはん あぶら さとう じゃがいも	わかめ あつやきたまご 牛乳 ふたにく ます	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん にんじん ながねぎ しょうが	ますじゃがじるは、北海道の郷土料理「三平じる」をアレンジしたものです。具材のうまみがたっぷり入ったしょうゆ仕立てのしるです。 小：654 中：760	
15	金	むぎごはん キーマカレー キャベツとアスパラのごまサラダ		ごはん むぎ あぶら ルウ	牛乳 ふたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス	小：795 中：935	
18	月	ごはん じさん ぼうぎょうざ もやしいため キャベツのみそしる		ごはん さとう あぶら でんぷん	ぼうぎょうざ 牛乳 さつまあげ あつあげ	もやし にんじん こんにゃく キャベツ にんじん ほししいたけ	中学校給食なし 小：594	
19	火	ごはん さばのみそに なめだけあえ とうふとわかめのみそしる		ごはん わかめ あぶらあげ	さばのみそに 牛乳 わかめ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん なめだけ にんじん ながねぎ	野菜をしっかりと食べよう！ 小：590 中：677	
20	水	ごはん とりのてりやき だいこんのそぼろに かきたまのみそしる		ごはん さとう でんぷん あぶら でんぷん	とりのてりやき 牛乳 とりにく たまご	だいこん えだまめ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	小：655 中：758	
21	木	ゆでうどん かきあげうどん やさいかきあげ ほうれんそうとまめのごまあえ		ゆでうどん さとう ごま ごまあぶら	ふたにく なんと こうやとうふ 牛乳 まめ	にんじん ながねぎ わらび みず えのきだけ やまウド なめこ たけのこ ごぼう ほししいたけ やさいかきあげ にんじん コーン ほうれんそう	野菜かきあげをうどんのにせて食べましょう。 小：593 中：710	
22	金	どんぶりむぎごはん しゅうまい(2こ) ちゅうかもやしサラダ マーボーどん	ジョア	ごはん むぎ ごま ドレッシング でんぷん ごまあぶら	しゅうまい ジョア ふたにく だいず	もやし きゅうり にんじん ながねぎ しょうが にんにく	どんぶりむぎごはんの上にマーボーどんの具をのせて食べましょう。 ジョアはストロベリー味です。 小：768 中：885	
25	月	ごはん じさん なんこついつつくね メンマいため じゃがいもとたまねぎのみそしる		ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	なんこついつつくね 牛乳 ふたにく わかめ あぶらあげ	メンマ にんじん こんにゃく たまねぎ	1日のスタートは朝ごはんから！ 小：623 中：798	
26	火	ごはん あおもりさめのにつけ いんげんのいためもの あさりのみそしる		ごはん さとう ごまあぶら	あおもりさめのにつけ 牛乳 ふたにく あさり あぶらあげ	さやいんげん にんじん こんにゃく こまつな にんじん しめじ とうみょう	小：581 中：680	
27	水	りんごパン のりしおコロッケ たまごサラダ きのこスープ		りんごパン のりしおコロッケ あぶら マヨネーズ あぶら あぶら	牛乳 たまご ベーコン	プロッコリー だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ ほししいたけ	パンはのどにつまりやすいため、手でちぎって食べるようにしましょう。 小：544 中：616	
28	木	ごはん たまごロール チンジャオロースー わかめスープ		ごはん あぶら	たまごロール 牛乳 ふたにく わかめ なんと	たけのこ ビーマン パプリカ もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ	小：532 中：620	
29	金	むぎごはん ポークカレー フルーツあんぱん		ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ あんぱんとうふ	牛乳 ふたにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ もも みかん パイン	小：785 中：924	
							5月の平均	小：643 中：752

## 運動会で力を出すために大切なこと

**生活習慣**

早起き 早寝 朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

**栄養バランス**

力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

**水分補給**

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。  
こんだてのおしらせは、鶴田町ホームページにのせています。

※白抜きの部分は鶴田町産です。

## しょくじのまえには、手をよくあらおう！

5月5日 **こどもの日**

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかかしわもちを食べてお祝いしましょう。

