



2021年 5月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	旬の味！ 小栗山産アスパラガス 小栗山産のアスパラガスがおいしい時期になります。今年度もサラダやシチューなどいろいろな料理になって給食に登場します。 お楽しみに！		副菜 水 基準 主菜	磯マヨ和え 厚焼き玉子	コーンおひたし かつおの竜田揚げ
エネルギー			小 kcal 中 kcal 小 g 中 g	626 kcal 732 kcal 3.0 g 3.6 g	602 kcal 707 kcal 1.9 g 2.1 g
塩分			家庭で補ってほしい食品	くだもの	きのご類
補ってほしい食品			赤：体を成長させるものになる食品	牛乳 たまご ツナ のり	牛乳 かつお かつお節 わかめ
あか			緑：体の調子を整える食品	たけのこ 小松菜 もやし	もやし 小松菜 にんじん
みどり			黄：体を動かすエネルギーになる食品	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	コーン たけのこ ねぎ
きいろ				米 里芋 ノンエッグマヨネーズ	米 油 砂糖
こんだて	パイナップル アスパラ入りサラダ	切り昆布の炒め煮 鱈の土佐煮	キャベツのおひたし 厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ	大豆の磯煮 めばるの照り焼き	運動会応援献立 春キャベツの昆布漬け 豚カツの甘だれかけ
エネルギー	672 kcal 824 kcal	650 kcal 771 kcal	674 kcal 799 kcal	652 kcal 772 kcal	647 kcal 763 kcal
塩分	2.5 g 2.8 g	2.6 g 2.9 g	1.9 g 2.1 g	1.9 g 2.4 g	2.0 g 2.2 g
補ってほしい食品	海藻類	いも類	くだもの	種実類	大豆製品
あか	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 いわし 昆布 さつま揚げ 打ち豆 豆腐 みそ たまご	牛乳 厚揚げ かつお節 豆腐	牛乳 めばる 大豆 ひじき さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 豚肉 昆布
みどり	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	にんじん きぬぎや 玉ねぎ	ピーマン キャベツ 小松菜	にんじん ごぼう 山菜	キャベツ きゅうり にんじん たくあん
きいろ	ソフト麺 油 砂糖	米 油 砂糖	米 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	米 油 砂糖 じゃがいも	米 油 砂糖 じゃがいも
こんだて	抹茶プリン 豚肉とぜんまいのみそ炒め 切干大根のナムル	じゃこ海苔あえ いかとアスパラの彩り揚げ 中学校のみヨーグルト	ビーンズサラダ ミートオムレツ	切干大根のキムチ和え 肉ぎょうざ2こ	わかめのごま酢和え あじのカレー焼き
エネルギー	683 kcal 806 kcal	633 kcal 796 kcal	604 kcal 772 kcal	678 kcal 815 kcal	665 kcal 788 kcal
塩分	1.8 g 2.2 g	2.1 g 2.4 g	2.3 g 3.1 g	1.6 g 1.8 g	1.9 g 2.2 g
補ってほしい食品	海藻類	くだもの	種実類	魚介類	大豆製品
あか	牛乳 豚肉 みそ	牛乳 いか ちりめんじゃこ のり わかめ 豆腐 油揚げ みそ 中のみヨーグルト	牛乳 たまご 鶏肉 ひよこめめ パーコン	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 うずらたまご	牛乳 あじ わかめ かまぼこ 豚肉
みどり	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん	しょうが アスパラガス にんじん	パイナップル キャベツ きゅうり 枝豆	キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 切干大根 白米 もやし	もやし きゅうり にんじん
きいろ	米 小麦 ごま油 砂糖 ごま 小麦油 抹茶プリン	米 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	米粉 コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	米 ごま油 砂糖 かたくり粉	米 砂糖 ごま じゃがいも 油

こんだて	24	キャベツの風味あえ ししやものフライ	25	ひじきの炒り煮 納豆	26	のりナッツ和え さわらのレモン醤油焼き	27	メロン しその実あえ	28	アスパラのソテー えびたけのこフライ	
	米粉めん	さんさい 山菜うどん	ごはん	とりだんごじる 鶏団子汁	ごはん	あつあ 厚揚げの みそ汁	キーマカレー (まごはん)	わかめごはん	くるまふ 車麩の たまごとし		
	エネルギー	644 kcal	823 kcal	634 kcal	742 kcal	660 kcal	780 kcal	698 kcal	818 kcal	677 kcal	803 kcal
	塩分	2.2 g	2.7 g	2.0 g	2.3 g	1.8 g	2 g	2.6 g	3.1 g	3.1 g	3.5 g
	揃ってほしい食品	いも類		くだもの		乳製品		魚介類		大豆製品	
あか	牛乳 鶏肉 油揚げ ししやも	牛乳 納豆 ひじき 大豆 さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 さわら ツナ のり 厚揚げ みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ えび たら ベーコン 鶏肉 たまご						
みどり	にんじん ごぼう しいたけ 山菜 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん しょうが しその実	玉ねぎ にんじん ごぼう いんげん 小松菜 しいたけ	小松菜 キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ えのきだけ ねぎ レモン	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム パセリ きゅうり	アスパラガス キャベツ にんじん エリンギ 玉ねぎ にんじん しいたけ いんげん						
きいろ	米粉めん 油 ごま	米 油 砂糖 じゃがいも	米 アーモンド じゃがいも	米 麦 じゃがいも 油	米 油 車麩 じゃがいも 砂糖						

こんだて	31	アーモンドおひたし 鶏肉ハーブ焼き	
	ごはん	豆腐の すまし汁	
	エネルギー	604 kcal	713 kcal
	塩分	1.8 g	2.1 g
	揃ってほしい食品	くだもの	
あか	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ		
みどり	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン えのきだけ 大根 しいたけ ねぎ		
きいろ	米 アーモンド		

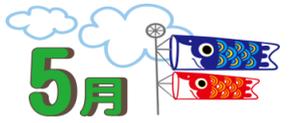
**5月のお米は
葛巻小学校区産
コシヒカリです。**

市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきますしょう。



5月の予定

小学校	*中学校*
17日 田井小 振替休業日	13日 南中 1年生給食なし
24日 見附小 振替休業日	南中 3年生給食なし
第二小 振替休業日	今町中 1年生給食なし
新潟小 振替休業日	今町中 2年生給食なし
上北谷小 振替休業日	14日 南中 3年生給食なし
今町小 振替休業日	20日 西中 1年生給食なし
	特別支援学校
	7日 中学部 給食なし
	14日 高等部3年 給食なし

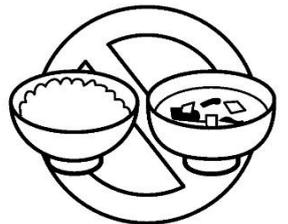


2021年 5月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入った
ままおしゃべりする

がちゃがちゃと
食器の音を立てる

ひじについて食べる

まわりの人とふざける

食事中に席を立つ

食事中にふさわしく
ない話をする