

2023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。

<p>* 小学校 *</p> <p>22日 見附小 振替休業日 第二小 振替休業日 田井小 振替休業日 新潟小 振替休業日 今町小 振替休業日</p> <p>29日 名木野小 振替休業日 上北谷小 振替休業日</p>	<p>* 5月の予定 *</p> <p>* 特別支援学校 *</p> <p>12日 中学部 給食なし 19日 小学部6年 給食なし</p>	<p>* 中学校 *</p> <p>11日 南 中1年給食なし 24日 今町中 1年給食なし</p>
--	--	--

**5月のお月は
上北谷小学校区産
瑞穂の輝きです。**

市内の生産者さんに感謝
 して、味わっていただき
 しましょう。

	月	火	水	木	金		
こんだて	1	2	<p>はしの持ち方 レッスン!</p> <p>1 上手に持てたら上のほしだけ動かしてみよう!</p> <p>2 点線の部分にもう1本を入れる。</p> <p>3 GOOD!</p>		<p>ひ 日</p> <p>まじゆん 基準</p> <p>ふくさい 副菜</p> <p>しゅさい 主菜</p> <p>しゅしよく 主食</p> <p>しるもの 汁物</p> <p>小 kcal 中 kcal 小 g 中 g</p> <p>家庭で補ってほしい食品</p> <p>赤: 体を成長させるものになる食品</p> <p>緑: 体の調子を整える食品</p> <p>黄: 体を動かすエネルギーになる食品</p>		
	<p>コーンおひたし かつお竜田揚げ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>こどもの日献立</p> <p>じゃがいものきんぴら 厚焼き玉子</p> <p>かしわもち</p> <p>たけのこ 筍ごはん 具だくさん みそ汁</p>	<p>エネルギー 652 kcal 818 kcal</p> <p>塩分 2.0 g 2.4 g</p> <p>補ってほしい食品 小魚類</p> <p>あか 牛乳 かつお わかめ 豆腐 なると ヨーグルト</p> <p>みどり しょうが もやし こまつな にんじん コーン だいこん 長ねぎ</p> <p>きいろ 米 かたくり粉 油 砂糖</p>	<p>エネルギー 612 kcal 782 kcal</p> <p>塩分 2.9 g 3.8 g</p> <p>補ってほしい食品 種実類</p> <p>あか 牛乳 油揚げ たまご 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ</p> <p>みどり たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ</p> <p>きいろ 米 砂糖 じゃがいも 油 かしわもち</p>	<p>エネルギー 652 kcal 818 kcal</p> <p>塩分 2.0 g 2.4 g</p> <p>補ってほしい食品 小魚類</p> <p>あか 牛乳 かつお わかめ 豆腐 なると ヨーグルト</p> <p>みどり しょうが もやし こまつな にんじん コーン だいこん 長ねぎ</p> <p>きいろ 米 かたくり粉 油 砂糖</p>	<p>エネルギー 612 kcal 782 kcal</p> <p>塩分 2.9 g 3.8 g</p> <p>補ってほしい食品 種実類</p> <p>あか 牛乳 油揚げ たまご 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ</p> <p>みどり たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ</p> <p>きいろ 米 砂糖 じゃがいも 油 かしわもち</p>	<p>エネルギー 652 kcal 818 kcal</p> <p>塩分 2.0 g 2.4 g</p> <p>補ってほしい食品 小魚類</p> <p>あか 牛乳 かつお わかめ 豆腐 なると ヨーグルト</p> <p>みどり しょうが もやし こまつな にんじん コーン だいこん 長ねぎ</p> <p>きいろ 米 かたくり粉 油 砂糖</p>
	8	9	10	11	12		
	<p>清見オレンジ グリーンサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>	<p>切り昆布の炒め煮 いわしの土佐煮</p> <p>ごはん 筍いり とうふじる 豆腐汁</p>	<p>ニラ入りキャベツのおひたし 厚揚げのごまケチャップ</p> <p>ごはん うすくず汁</p>	<p>大豆の磯煮 めばるの照り焼き</p> <p>ごはん 山菜の みそ汁</p>	<p>春キャベツの昆布漬 たれかつ</p> <p>ごはん おじゃが 団子汁</p>		
	<p>エネルギー 678 kcal 878 kcal</p> <p>塩分 1.8 g 2.2 g</p> <p>補ってほしい食品 海藻類</p> <p>あか 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉</p> <p>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 トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン 清見オレンジ</p> <p>きいろ ソフト麺 油 砂糖 ルウ</p>	<p>エネルギー 608 kcal 765 kcal</p> <p>塩分 2.1 g 2.8 g</p> <p>補ってほしい食品 いも類</p> <p>あか 牛乳 いわし かつお節 昆布 油揚げ うち豆 豆腐 みそ</p> <p>みどり ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ 生たけのこ えのきたけ なら ねぎ</p> <p>きいろ 米 砂糖 かたくり粉 油</p>	<p>エネルギー 661 kcal 820 kcal</p> <p>塩分 1.7 g 1.9 g</p> <p>補ってほしい食品 くだもの</p> <p>あか 牛乳 厚揚げ 豆腐 中のみ昆布</p> <p>みどり トマト キャベツ なら もやし こまつな にんじん コーン ねぎ えのきたけ</p> <p>きいろ 米 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま</p>	<p>エネルギー 613 kcal 780 kcal</p> <p>塩分 1.8 g 2.5 g</p> <p>補ってほしい食品 種実類</p> <p>あか 牛乳 めばる 大豆 ひじき さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ</p> <p>みどり にんじん ごぼう わらび みずな うど えのきたけ 長ねぎ</p> <p>きいろ 米 砂糖 油 じゃがいも</p>	<p>エネルギー 651 kcal 888 kcal</p> <p>塩分 1.9 g 2.3 g</p> <p>補ってほしい食品 小魚類</p> <p>あか 牛乳 豚肉 昆布 なると 豆腐</p> <p>みどり キャベツ きゅうり にんじん たくあん ねぎ こまつな ごぼう しいたけ</p> <p>きいろ 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉</p>		
15	16	17	18	19			
<p>切干大根のナムル 豚肉とたけのこのみそ炒め 抹茶プリン</p> <p>ごはん みそ ワンダンスープ</p>	<p>海苔ごま和え いかとアスパラの彩り揚げ</p> <p>ごはん わかめの みそ汁</p>	<p>ビーンズサラダ ミートオムレツ</p> <p>アップルチップ 米粉コッペパン</p> <p>トマトの スープ</p>	<p>切干大根のキムチ和え ぎょうざ2個</p> <p>ごはん 厚揚げの オイスターソース煮</p>	<p>わかめのさっぱり和え あじのカレー焼き</p> <p>アーモンド小魚</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>			
<p>エネルギー 652 kcal 899 kcal</p> <p>塩分 1.8 g 2.4 g</p> <p>補ってほしい食品 魚類</p> <p>あか 牛乳 豚肉 みそ</p> <p>みどり しょうが にんにく えのきたけ たけのこ にんじん 切干大根 ほうれん草 もやし キャベツ なら ねぎ</p> <p>きいろ 米 油 砂糖 ワンタン</p>	<p>エネルギー 603 kcal 808 kcal</p> <p>塩分 1.9 g 2.3 g</p> <p>補ってほしい食品 卵類</p> <p>あか 牛乳 いか のり わかめ 豆腐 油揚げ みそ 中学のみヨーグルト</p> <p>みどり しょうが アスパラガス にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ ねぎ</p> <p>きいろ 米 かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま</p>	<p>エネルギー 584 kcal 724 kcal</p> <p>塩分 2.3 g 2.9 g</p> <p>補ってほしい食品 種実類</p> <p>あか 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン</p> <p>みどり りんご 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 枝豆 コーン トマト しめじ にんにく</p> <p>きいろ 米粉パン 砂糖 油 パン粉</p>	<p>エネルギー 645 kcal 840 kcal</p> <p>塩分 1.6 g 2.2 g</p> <p>補ってほしい食品 くだもの</p> <p>あか 牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ うずら卵</p> <p>みどり キャベツ たまねぎ なら しょうが きゅうり 切干大根 ほうい だいこん ねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも</p> <p>きいろ 米 ぎょうざの皮 油 砂糖 かたくり粉</p>	<p>エネルギー 672 kcal 856 kcal</p> <p>塩分 2.1 g 2.6 g</p> <p>補ってほしい食品 大豆製品</p> <p>あか 牛乳 あじ わかめ 豚肉 いわし</p> <p>みどり もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん</p> <p>きいろ 米 砂糖 ごま じゃがいも 油 アーモンド</p>			

こ ん だ て	22	ふうみ キャベツの風味あえ ししゃもの磯部揚げ 2匹	23	い に ひじきの炒り煮 なとう 納豆 (タレ付き)	24	あ のりナッツ和え さわらのレモン醤油焼き	25	メロン しその実あえ	26	アスパラのソテー しおや サバの塩焼き	
	エネルギー	654 kcal	871 kcal	599 kcal	837 kcal	646 kcal	800 kcal	679 kcal	899 kcal	644 kcal	823 kcal
	塩分	2.2 g	2.7 g	2.0 g	2.5 g	1.8 g	2.2 g	2.4 g	3.1 g	1.8 g	2.2 g
	橋ってほしい食品	いも類		種実類		卵類		小魚類		大豆製品	
	あか	牛乳 鶏肉 油揚げ ししやも 青のり	牛乳 納豆 ひじき 大豆 さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 さわらのり 厚揚げ みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 おから 鶏肉 なたと たまご						
みどり	にんじん だいこん しいたけ わらび みずな うど ねぎ こまつな キャベツ きゅうり なす しいたけ れんこん しょうが しそ	にんじん ごぼう さやいんげん 玉ねぎ 青梗菜 しいたけ	レモン こまつな キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム じゃがいも トマト	アスパラガス キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ しいたけ さやいんげん						
きいろ	米粉めん パン粉 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま	米 油 砂糖 かたくり粉 パン粉 じゃがいも	米 砂糖アーモンド じゃがいも	米 麦 じゃがいも 油 ルウ	米 油 じゃがいも 砂糖 車麩						

こ ん だ て	29	アーモンドおひたし 鶏肉のハーブ焼き	30	小松菜の甘酢昆布和え いかの薬味ソースかけ	31	フレンチサラダ チーズオムレツ	
	エネルギー	615 kcal	771 kcal	676 kcal	811 kcal	646 kcal	732 kcal
	塩分	1.8 g	2.2 g	2.5 g	2.9 g	2.9 g	3.5 g
	橋ってほしい食品	海藻類		大豆製品		いも類	
	あか	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 いか 昆布 油揚げ みそ	牛乳 卵 チーズ ウインナー			
みどり	たまねぎ レモン バセリ セロリー にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん コーン えのきたけ だいこん しいたけ ねぎ	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん きやえんどう えのきたけ だいこん わらび みずな うど	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ トマト				
きいろ	米 アーモンド	米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	米粉パン 砂糖 油 マカロニ				

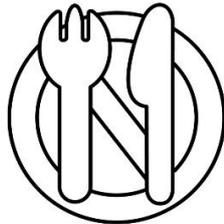
**旬の味！
小栗山産アスパラガス**

小栗山産のアスパラガスがおいしい時期になります。
 今月は、16日の彩り揚げ、26日のアスパラソテーとして給食に登場します。
 お楽しみに！

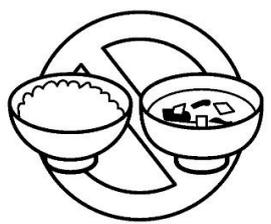



2023年 5月の給食だより

★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

ひじをついて食べる

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