



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！ 		基準 副菜 主菜	6 磯マヨ和え 厚焼き玉子	7 コーンおひたし かつおの竜田揚げ	
	エネルギー			626 kcal	602 kcal	
	塩分			3.0 g	1.9 g	
	補ってほしい食品			くだもの	きのご類	
	あか			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 豆腐
みどり			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	
きいろ			黄：体を動かすエネルギーになる食品	米 里芋 ノンエッグマヨネーズ	米 油 砂糖	
こんだて	10 パイナップル アスパラ入りサラダ	11 切り昆布の炒め煮 鰯の土佐煮	12 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	13 大豆の磯煮 めばるの照り焼き	14 運動会応援献立 春キャベツの昆布漬 豚カツの甘だれかけ	
	エネルギー	672 kcal	650 kcal	674 kcal	647 kcal	
	塩分	2.5 g	2.6 g	1.9 g	1.9 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 トマト アスパラガス きゅうり キャベツ バイナップル	にんじん きぬさや 玉ねぎ えのきだけ いら	ピーマン キャベツ 小松菜 にんじん コーン ねぎ えのきだけ	にんじん ごぼう 山菜 えのきだけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ねぎ 小松菜 ごぼう しいたけ	
きいろ	ソフト麺 油 砂糖	米 油 砂糖	米 かつくり粉 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	17 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	18 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	19 ビーンズサラダ ミートオムレツ	20 切干大根のキムチ和え 肉きょうざ2こ	21 わかめのごま酢和え あじのカレー焼き	
	エネルギー	683 kcal	633 kcal	604 kcal	678 kcal	
	塩分	1.8 g	2.1 g	2.3 g	1.6 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 ひよこめまめ 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 切干大根 ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ	しょうが アスパラガス にんじん 小松菜 キャベツ えのきだけ ねぎ	パイナップル キャベツ きゅうり 枝豆 コーン トマト 玉ねぎ しめじ にんにく	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが 切干大根 白菜 もやし たけのこ にんじん 小松菜 きくらげ にんにく しょうが	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん	
きいろ	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま ごま油 抹茶プリン	米 かつくり粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	米粉 コッパパン 砂糖 油 じゃがいも	米 ごま油 砂糖 かつくり粉	米 砂糖 ごま じゃがいも 油	

こんだて	24	ふうみ キャベツの風味あえ ししゃものフライ	25	い に ひじきの炒り煮 納豆	26	あ のりナッツ和え さわらのレモン醤油焼き	27	み 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 山菜うどん		ごはん 鶏団子汁		ごはん 厚揚げの みそ汁		キーマカレー (麦ごはん)		わかめごはん 車麩の たまごじ	
	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
	補ってほしい食品	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 ししゃも		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 しその葉		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 キャベツ 大根 にんにく しょうが しその葉 メロン		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	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 ましょう。 		*5月の予定* *小学校* 17日 田井小 振替休業日 24日 見附小 振替休業日 第二小 振替休業日 新潟小 振替休業日 上北谷小 振替休業日 今町小 振替休業日 *中学校* 13日 南中 1年生給食なし 南中 3年生給食なし 今町中 1年生給食なし 今町中 2年生給食なし 14日 南中 3年生給食なし 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	
		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			
	補ってほしい食品	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					



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。

