

令和5年度

5月給食献立表

福島県学校給食センター

月		火		水		木		金												
献立	1	2		3		4		5												
	ごはん 牛乳 すいぎょうざのスープ ほいごろうろ あんにとろろ		コッパン 牛乳 クラムチャウダー オムレツ(ケチャップ) シーザーサラダ		けんぽう きねんび 憲法記念日		みどりの日		こどもの日											
	670kcal 870kcal		640kcal 830kcal		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> こんげつ ふくしまちょう しょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~  ほうけい しいたけ ころまい こんぶ </div>															
	あか 水餃子 豚肉 牛乳		あさり ホタテ貝 ベーコン 牛乳 オムレツ チーズ																	
あか	ごはん 油 ごま油 杏仁豆腐		パン じゃがいも パター 乾パン																	
き	えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ キャベツ 玉ねぎ 葱		人参 玉ねぎ パセリ フロccoli キャベツ きゅうり 赤ピーマン																	
みどり																				
献立	8	9		10		11		12												
	ごはん 牛乳 わかめのスープ ちゅうかどん 焼きプリンタルト		ねじりあげパン 牛乳 ようふうおでん フロccoliーとツナのサラダ なしゼリー		ごはん 牛乳 こまつなのみそしる すきやきに おうとう		カレーうどん 牛乳 ぶたにくのコロッケ ハスカップゼリー		ごはん 牛乳 ふのりのみそしる ジンギスカン パイ											
	640kcal 830kcal		630kcal 820kcal		660kcal 850kcal		630kcal 810kcal		660kcal 850kcal											
	あか 豚肉 えび うずらの卵 わかめ 牛乳		ワインナー うずらの卵 ツナ 牛乳		油揚げ 豚肉 味噌 豆腐 牛乳		豚肉 かまぼこ 牛乳		ふのり 豆腐 味噌 羊肉 牛乳											
あか	ごはん 油 ごま油 杏仁豆腐		パン じゃがいも パター 乾パン		ごはん じゃが芋 白滝		うどん じゃがいも 油 ゼリー		ごはん 油											
き	人参 長ねぎ 玉ねぎ 葱 白菜		大根 人参 いんげん 椎茸 コーン フロccoliー きゅうり 赤玉ねぎ		小松菜 えのき 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 人参 鱈		玉ねぎ 人参 長ねぎ		長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 赤ピーマン もやし パイン											
みどり																				
献立	15	16		17		18		19												
	ごはん 牛乳 わかたけじる さばのみそに 福島こんぶとしいたけのもの		しょくパン 牛乳 はるさめスープ チリコンカン バナナ スライスチーズ		ごはん 牛乳 だいこんのみそしる おやこどん いちごのフル		アスパラと 牛乳 ベーコンのスパゲッティ チンゲンサイと うずらたまごのスープ ミルメーク ブドウゼリー		ころまいごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ ふくしんづけ											
	630kcal 810kcal		580kcal 750kcal		680kcal 880kcal		620kcal 800kcal		720kcal 940kcal											
	あか わかめ 鶏肉 鯖 油揚げ 大豆 昆布 きつたま揚げ 牛乳		豚肉 大豆 チーズ		生揚げ わかめ 味噌 鶏肉 なたと 卵 牛乳		ベーコン 粉チーズ うずら卵 牛乳		豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ											
あか	ごはん 油		パン 油 春雨 じゃが芋		ごはん いちごのフル 油		パン スパゲッティ 油 パター ミル メーク		黒米ごはん じゃが芋 パター 油											
き	長ねぎ 人参 しめじ 椎茸 葱 いんげん		白菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ トマト パセリ バナナ		大根 人参 玉ねぎ みつば 椎茸		チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 アス パラ にんにく 玉ねぎ エリンギ		人参 玉ねぎ りんご にんにく 福神漬 キャベツ きゅうり											
みどり																				
献立	22	23		24		25		26												
	ごはん 牛乳 わかめごはん またけのみそしる ごもくたまごやき アスパラとぎょうにくの オイスターたぬ		こくとうパン 牛乳 チンゲンサイとにくだんこのスープ てづくりマカロニグラタン フロccoliーとチキンのサラダ		ごはん 牛乳 福島こんぶのおいしいもの ぶたにくのみそやき ほうれんそうのごまあえ		みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ さつまいもチップス		ごはん 牛乳 ほうけいのみそしる とりのからあげ はくさいのぼんずあえ											
	650kcal 840kcal		640kcal 830kcal		600kcal 780kcal		710kcal 920kcal		690kcal 890kcal											
	あか わかめ 油揚げ 味噌 卵焼き 牛肉 牛乳		肉団子 ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 牛乳		豆腐 昆布 豚肉 味噌 牛乳		豚肉 なたと 餃子 牛乳		ほうけい 豆腐 鶏肉 牛乳											
あか	ごはん 油		パン 春雨 マカロニ 小麦粉 パン粉		ごはん 油 ごま		ラーメン 油 さつまいもチップス		ごはん こんにゃく 油											
き	椎茸 長ねぎ アスパラ 玉ねぎ 人参 パプリカ		ひまわり菜 人参 長ねぎ じゃがいも 玉 ねぎ		えのき 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参		長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし		人参 長ねぎ ごぼう 白菜 きゅうり											
みどり																				
献立	29	30		31		<div style="text-align: center;">  <h2>5月5日 こどもの日</h2> <p>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。端午の節句の白でもあります。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。</p> </div>														
	620kcal 800kcal		640kcal 830kcal		670kcal 870kcal															
	あか 油揚げ 味噌 ます 鶏肉 牛乳		ベーコン チーズチキン 牛乳		生揚げ アジ 鶏肉 牛乳 味噌															
	あか	ごはん 油		パン マカロニ 油 じゃがいも パター						ごはん 油 こんにゃく										
き	えのき 長ねぎ 大根 人参 葱 椎茸		人参 玉ねぎ ほうれん草 パセリ オリーブ油		ふき しめじ れんこん 葱 人参 ごぼう 椎茸															
みどり							<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="3">こんげつ 今月の 平均栄養価</td> <td>エネルギー</td> <td>650kcal</td> <td>840kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.1g</td> <td>32.6g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>20.5g</td> <td>26.7g</td> </tr> </table>				こんげつ 今月の 平均栄養価	エネルギー	650kcal	840kcal	たんぱく質	25.1g	32.6g	脂肪	20.5g	26.7g
こんげつ 今月の 平均栄養価	エネルギー	650kcal	840kcal																	
	たんぱく質	25.1g	32.6g																	
	脂肪	20.5g	26.7g																	

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



5月 食育だより



新学期が始まって、1カ月。そろそろ疲れが出てきている人もいないでしょうか。

毎日元気に勉強や運動をするためにも朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源



- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを
- ◆ 使っているのです。朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食
- ◆ べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したり
- ◆ するエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。

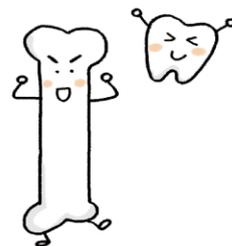
朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



成長期に大切なカルシウム！



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です。それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

春・夏が旬の野菜

アスパラガス
グリーンピース
そらめめ
ピーマン
えだまめ
ゴーヤ
きゅうり
トマト
たけのこ
なす