



# こんだてのおしらせ

令和3年度5月分(小学校)

藤崎町学校給食センター

日にち	こんだて		主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
6 木		牛乳 赤うおさいきょうやき ひじきのいために とりだんごのみそ汁 オレンジ	ごはん こんにやく 米油、さとう	牛乳 赤うお、ひじき、さつまあげ だいず、とりだんご	にんじん、だいこん たまねぎ、ねぎ オレンジ	連休で生活リズムがくずれて いませんか?3食きちんと食 べて、リズムを整えましょう。	570 kcal 25.0 g
7 金		牛乳 ぶた肉みやき なのはなのおひたし だいこんのみそ汁	ごはん	牛乳 ぶた肉、かつおぶし こうやどうふ、油あげ	なのはな、はくさい だいこん、にんじん	春の食べものの、なのはなを 使ったおひたしです。	618 kcal 24.6 g
10 月		牛乳 しのだにとつくね 野菜のごまあえ みそけんちん汁	ごはん ごま	牛乳 しのだに(油あげ、とり肉) つくね、油あげ、どうふ	だいこん、にんじん ごぼう、もやし ほうれんそう、ねぎ	<p>早起き 早寝</p> <p>朝ごはん</p>	563 kcal 19.5 g
11 火		牛乳 ホキフライ(ソース) せんぎりキャベツ ポテトサラダ もやしのみそ汁	ごはん じゃがいも マヨネーズ、米油	牛乳 ホキ、油あげ くきわかめ	キャベツ、きゅうり もやし、にんじん		622 kcal 17.8 g
12 水		牛乳 たまごやき くきわかめのいために トマト キャベツのみそ汁	ごはん こんにやく 米油、さとう	牛乳 たまご、くきわかめ 油あげ、こうやどうふ	たけのこ、にんじん キャベツ、しいたけ ねぎ、トマト		547 kcal 19.8 g
13 木		りんご ジュース コーンポタージュ	コッペパン バター オリーブ油	牛乳 とり肉、ツナ ベーコン、生クリーム	キャベツ、きゅうり、レタス どうもろこし、にんじん、りんご たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	クリーミーなスープには、レモ ン味のサラダでさっぱりしな がら、食べてみてくださいね。	614 kcal 20.0 g
14 金		牛乳 さばしおやき きりぼしだいこんのいために いちご(2こ) どうふのみそ汁	ごはん こんにやく 米油、さとう	牛乳 さば、さつまあげ どうふ、わかめ	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、たまねぎ えのきたけ、ねぎ、いちご	いちごはへたの近くと先のほ うであまみがちがいます。食 べくらべてみていいですね。	654 kcal 24.6 g
17 月		牛乳 とり肉みやき きんぴらごぼう ミニトマト(2こ) みそかきたま汁	ごはん こんにやく 米油、ごま油	牛乳 とり肉、牛肉 たまご、どうふ	ごぼう、にんじん たまねぎ、にら ミニトマト	ごぼうは青森県産のごぼうで す。	616 kcal 26.1 g
18 火		牛乳 ポークしゅうまい(2こ) だいこんサラダ	ちゅうかめん	牛乳 ぶた肉、なると しゅうまい、ツナ	もやし、メンマ ねぎ、だいこん きゅうり、どうもろこし	ラーメンの汁は飲み切らな くてもよいので、具をしっかり食 べましょう。	634 kcal 27.8 g
19 水		牛乳 さわらフライ ねりこみ トマト はくさいのみそ汁	ごはん、こんにやく さつまいも、米油 さとう、でんぶん	牛乳 さわら 油あげ、こうやどうふ	にんじん、はくさい こまつな、たまねぎ トマト	さわらは漢字で魚へんに春と 書きます。その名のとおり、春 においしい魚です。	643 kcal 22.0 g
20 木		牛乳 かいそうサラダ パイナップル(生)	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油	牛乳 とり肉 かいそう	にんじん、たまねぎ レタス、きゅうり パイナップル	カレーのときは、かむ回数が へりがちです。意識して、ゆっ くりよくかんで食べましょう。	656 kcal 21.2 g
21 金		ジョア (プレーン) ぎょうざ(2こ) ナムルサラダ マーボーどうふ	ごはん ごま油 ごま、でんぶん	ジョア ぎょうざ どうふ、ぶた肉	もやし、ほうれんそう にんじん、たけのこ ねぎ	もぐもぐ	627 kcal 24.2 g
24 月		牛乳 いわしおろしに メンマのあえもの せんべい汁	ごはん せんべい ごま、ごま油	牛乳 いわし とり肉、わかめ	もやし、きゅうり、メンマ キャベツ、にんじん、ごぼう まいたけ、ねぎ	せんべい汁は、青森県南部 地方の郷土料理です。	637 kcal 27.2 g
25 火		牛乳 えび天ぶら、かぼちゃ天ぶら 野菜ののりあえ ぶどうゼリー	うどん ごま、米油 ゼリー	牛乳 とり肉、なると えび、のり	ほそたけ、わらび しいたけ、ねぎ、かぼちゃ キャベツ、ほうれんそう	のりあえは、のりの風味がき いていて、調味料が少なめで もおいしくできがあります。	736 kcal 31.5 g
26 水		牛乳 ベーコンたまごやき アスパラサラダ じゃがいものみそ汁 のりつくだに	ごはん じゃがいも	牛乳 ベーコン、たまご 油あげ、わかめ、のり	アスパラガス、きゅうり キャベツ、たまねぎ ねぎ	アスパラガスは5月頃にたく さんとれて、おいしい時期で す。	604 kcal 19.8 g
27 木		牛乳 ハンバーグ フラワーサラダ コンソメスープ	こめこパン	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー どうもろこし、たまねぎ はくさい、にんじん、しめじ	ブロッコリーやカリフラワーは 花のつぼみを食べる野菜で す。	541 kcal 23.8 g
28 金		牛乳 さけしおやき ほそたけのいためもの ミニトマト(2こ) なめこのみそ汁	ごはん こんにやく 米油、さとう	牛乳 さけ、ぶた肉 どうふ	ほそたけ、にんじん なめこ、だいこん ねぎ、ミニトマト	ほそたけは、今が旬の山菜で す。ねまがりたけともいいま す。	591 kcal 28.7 g
31 月		牛乳 かつおフライ れんこんサラダ あつあげのみそ汁	ごはん ごま、マヨネーズ 米油	牛乳 かつお、とり肉 あつあげ	れんこん、きゅうり どうもろこし、キャベツ にんじん、ねぎ	食事のあいさつを きちんとしましょう。	645 kcal 22.2 g

## スポーツをするときの食事

5月には運動会がありますね。  
自分の力を出し切るために、  
食事についても、気をつけて  
みましょう。



①エネルギーになるもの  
をしっかり食べよう。



バテないスタミナをつけよう

②あぶらっこいものは  
ひかえよう。

おなかの中が  
つかれて  
しまうよ



③野菜やたんぱく質も  
バランスよく食べよう。

体調バッチリで  
運動会に  
のぞもう



## 食べることも



トレーニングです