

給食予定献立表

令和4年5月



福崎町給食共同調理センター

Main table with columns for dates (2日, 6日, 9日, 10日, 11日, 12日, 13日, 16日, 17日, 18日, 19日) and rows for menu items and allergen information. Includes special days like 3日 憲法記念日 and 4日 みどりの日.

○赤の食品・・・体をつくるもの (たんぱくしつ ・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの (たんすいかぶつ ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をととのえるもの (ビタミン)
※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。
※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。
※献立表には、給食提供可能な日全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。
※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下の通りです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば 豆：落花生 鮫：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイフルーツ
牛：牛肉 <：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン パ：パナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま ア：アーモンド
※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦

	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう 豚汁	もちむぎごはん ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれん草と卵のスープ	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそ汁
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コロッケ	ビーフンスープ	白身魚フライ	きやべつ入り平つくね
もちむぎそうめん汁	もやしのスープ	たまねぎと豚肉の甘辛炒め	きやべつのおかか和え	ピビンバ	ポイルキャベツ	ひじきととうもろこしの煮物
いわしの梅煮	たまねぎと豚肉の甘辛炒め	小松菜の和え物	小中学校のみミルメーク	中華ナムル	サウザンアイランドドレッシング	アセロラゼリー
切干大根のささみ和え						
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ コッペパン	□ ごはん
○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ もちむぎ精麦	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう
□ もちむぎそうめん	△ もやし	○ サラダあぶら	○ サラダあぶら	○ ぎゅうにゅう	○ もちむぎ粉	△ たまねぎ
△ たまねぎ	□ じゃがいも	○ ぶたにく	○ ぶたにく	□ ビーフン	△ たまねぎ	△ にんじん
△ にんじん	△ にんじん/青ねぎ	□ じゃがいも	□ じゃがいも	△ たまねぎ	△ にんじん	○ とうふ
○ あぶらあげ	△ たけのこ	△ もやし	△ もやし	△ にんじん/青ねぎ	△ ほうれんそう	□ じゃがいも
△ えのき	チキンピジョン	△ にんじん	△ にんじん	△ えのき	□ じゃがいも	△ 青ねぎ
△ 青ねぎ	しょうゆ	△ 青ねぎ	△ 青ねぎ	○ ベーコン	△ えのき	○ あぶらあげ
けずりぶし	とりがらスープ	△ ごぼう	△ ごぼう	○ とうふ	○ たまご	けずりぶし
こんぶ	しおこしょう	△ こんにやく	△ こんにやく	チキンピジョン	コンソメ	○ みそ
しょうゆ/しお	△ たまねぎ	○ あぶらあげ	○ あぶらあげ	しょうゆ/しお	しおこしょう	○ きやべつ入りりらつくね
りょうりしゆ	△ にんじん	○ みそ	○ みそ	りょうりしゆ	しょうゆ	○ ひじき
こども園・小学校	△ 糸こんにやく	けずりぶし	けずりぶし	とりがらスープ	しろみぎゆなフライ	△ にんじん
○ いわしのうめ	△ いんげん	りょうりしゆ	りょうりしゆ	△ ほうれんそう	□ だいたあぶら	△ とうもろこし
中学校	○ ぶたにく	しょうが	しょうが	○ ぎゅうにゅう	△ きやべつ	○ ベーコン
○ いわしのうめ	○ ミニあつあげ	□ コロッケ	□ コロッケ	にんにく/しょうが	△ きゅうり	□ さとう
△ きりぼしだいこん	□ さとう/みりん	□ だいたあぶら	□ だいたあぶら	□ さとう/みりん	△ にんじん	□ サラダあぶら
△ にんじん	しょうゆ	きやべつ	きやべつ	しょうゆ	□ サウザンアイランド	けずりぶし
△ きゅうり	りょうりしゆ	にんじん	にんじん	りょうりしゆ	ドレッシング	□ アセロラゼリー
△ こまつな	□ サラダあぶら	○ かつおぶし	○ かつおぶし	りょうりしゆ		
△ もやし	△ こまつな	□ さとう	□ さとう	□ ごまあぶら		
□ 白ごま	△ にんじん	しょうゆ	しょうゆ	△ もやし/きゅうり		
○ ささみ	△ しめじ	みりん	みりん	△ にんじん/とうもろこし		
□ さとう	□ さとう	小中学校	小中学校	□ さとう/こめず		
しょうゆ	しょうゆ	□ ミルメークコーヒー	□ ミルメークコーヒー	しょうゆ/しお		
こめず	みりん			□ 白ごま		

	30日(月)	31日(火)
ごはん	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
肉じゃが	レタスのスープ	レタスのスープ
だしまきたまご	かつおの新たまねぎソース	かつおの新たまねぎソース
酢の物	おかひじきのちりめん和え	おかひじきのちりめん和え
	アレルギー物質	アレルギー物質
□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん
○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう
□ ぶたにく	△ レタス	○ レタス
しょうが	□ じゃがいも	○ ぶたにく
□ じゃがいも	△ たまねぎ	△ にんじん
△ たまねぎ	△ にんじん	△ 青ねぎ
△ にんじん	△ 糸こんにやく	□ はるさめ
△ 糸こんにやく	いんげん	□ 白ごま
△ いんげん	チキンピジョン	チキンピジョン
○ あつあげ	ポークピジョン	ポークピジョン
けずりぶし	しょうゆ	しょうゆ
□ さとう	○ かつお	○ かつお
しょうゆ	□ でんぶ	□ でんぶ
みりん	□ だいたあぶら	□ だいたあぶら
りょうりしゆ	△ たまねぎ	△ たまねぎ
□ サラダあぶら	しょうゆ	しょうゆ
こども園・小学校	こまつな	こまつな
○ だしまきたまご	りょうりしゆ	りょうりしゆ
中学校	にんにく	にんにく
○ だしまきたまご	しょうゆ	しょうゆ
△ もやし	しょうが	しょうが
△ わかめ	△ おかひじき	△ おかひじき
△ きゅうり	○ ちりめんじゃこ	○ ちりめんじゃこ
□ 白ごま	△ きやべつ	△ きやべつ
□ さとう	△ にんじん	△ にんじん
しょうゆ	□ さとう	□ さとう
こめず	りょうゆ	りょうゆ
	みりん	みりん

成長期の体づくりと食育

生きるためには誰でも栄養、運動(身体活動)、休養のバランスをとることが大切ですが、成長期は、体を作るためにも、特にこのバランスをよくすることが大切です。

また、スポーツをしているとたくさん体を動かすので、エネルギーを多くとり、しっかり休むことが必要になります。

きちんと寝よう!

「成長ホルモン」は、骨を伸ばしたり、筋肉を成長させたり、脂肪を分解してくれます。「成長ホルモン」はぐっすり寝ている時にたくさん作られるので、部屋を暗くしてきちんと寝る習慣を身につけましょう。睡眠不足は、心の病気になるたり、授業に集中できなったり、病気になるりやすくなります。成長と病気の予防のために、よい「眠り」を確保することはとても大切です。

しっかり食べよう!

体は、食べたものを材料に作られています。しかも、一度作られたらそれで終わりではなく、常に作りかえられています。ですから、からだを作るために必要な栄養素を、食事からバランスよくとることが大切です。

元気な体を作るために、しっかり食べて、しっかり寝て、しっかり運動しましょう。

食べる 運動 寝る

からだづくり

今月の福崎町産野菜

たまねぎ ・ こまつな
きやべつ ・ だいず

お知らせ
＜給食費口座振替日＞
5月給食振替日
6月20日(月)

再振替日
7月5日(火)

前日までの入金をお願いします

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

*たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

*食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

*献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

*厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下の通りです。卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ビ：落花生 鮫：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイフルーツ

牛：牛肉 <：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン パ：パナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま ア：アーモンド

*アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦