

給食だより

No.2
平成27年5月

浦幌町立学校給食センター

～5月の満産食材～
豆類 牛乳 じゃがいも

朝ごはんは体を目覚めさせよう

1日3回の食事をきちんと摂ることは、健康の保持増進に大切ですが、特に朝食は快適な1日をスタートさせるための重要な役割を担っています。

朝ごはんの役割① 脳のはたらきを活発にする

起床時は脳のエネルギーが不足しています。脳は、ごはんなどに含まれるブドウ糖が唯一のエネルギー源です。



朝ごはんの役割② 体温を上げる

睡眠中は体温が低下しているため、朝ごはんを摂ることで、体温を上昇させ血流をよくします。



朝ごはんの役割③ 便通を整える

朝ごはんを摂ると腸が刺激され、便通がよくなります。



こんな朝ごはんの人はいませんか...?

このような朝ごはんでは、「朝食の3つの役割」がきちんと果たせず、午前中の活動に支障をきたします。



朝ごはんをしっかりと食べて、元気な1日をスタートさせましょう!!

	5月 栄養価平均値 (基準値)
小学校	エネルギー657kcal (640) たんぱく質27.3g (24)
中学校	エネルギー790kcal (820) たんぱく質31.8g (30)

給食費は毎月25日が納入期限です。忘れず、おくれず納入願います。

5月 予定献立表

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1金	あげパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 粉末アーモンド 米油	えびと野菜のスープ えび しいたけ 白菜 ほうれん草 とりがら コンソメ	しゃぶしゃぶサラダ キャベツ 水菜 緑豆春雨 にんじん 豚肉 ドレッシング香りごま(ごま・卵黄・しいたけエキス)	みかんゼリー みかん果汁	牛乳	
7木	たけのこごはん 米 たけのこ 油揚げ にんじん 若鶏肉 枝豆 米油	すまし汁 高野豆腐 えび団子(えび・すけそうだら・ 玉ねぎ・パン粉) ほうれん草 干しいた け かつお節 かつおエキス	ほっけのフライ ほっけ 粉チーズ 牛乳 パン粉 卵 米油	キャベツの酢みそ和え ちりめん(えび・かに含む) キャベツ もやし きゅうり ごま	牛乳	
8金	たまごパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩	チンゲン菜のクリーム煮 チンゲン菜 えび ほたて とうもろこし 玉ねぎ にんじん パター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ 白ぶどう酒	チキンのスパイス焼き 若鶏肉 シーズニングスパイス	大根と水菜のサラダ 大根 きゅうり 水菜 和風ドレッシング(玉 ねぎ チキンエキス・レモン・しいたけ・にん じんにしょうが・魚介エキス)かつお節	牛乳	
11月	チキンカレー 米 小麦 若鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも 枝豆 米油 りんご しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ パター 香辛料 チャツネ コンソメ 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース はちみつ	チキンカレー 米 小麦 若鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも 枝豆 米油 りんご しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ パター 香辛料 チャツネ コンソメ 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース はちみつ	ヨーグルト和え みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) ヨーグルト りんご	チーズ(中)	牛乳	
12火	スパゲティポリタン スパゲティ 米油 ウインナー 玉ねぎ ピーマン セロリー にんにく パセリ マッシュルーム パター トマトケチャップ ドミグラスソース ウスターソース 粉チーズ トマトピューレ	スパゲティ スパゲティ 米油 ウインナー 玉ねぎ ピーマン セロリー にんにく パセリ マッシュルーム パター トマトケチャップ ドミグラスソース ウスターソース 粉チーズ トマトピューレ	白花豆コロッケ 白花豆 じゃがいも パター 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉 食物油脂	フロッキーサラダ ブロッコリー きゅうり キャベツ 米油 りんご酢	牛乳	
13水	ごはん 米	筑前煮 若鶏肉 こんにゃく じゃがいも ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ 生揚げ さやいんげん ごま油	さばのみそ煮 さば みそ しょうが	野菜のごまあえ ほうれん草 もやし にんじん ごま	牛乳	
14木	五目ごはん 米 ごぼう 若鶏肉 にんじん 枝豆 干しいたけ 米油 ひじき かつおエキス 昆布エキス	みそ汁 とうふ わかめ 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	鮭の焼きつけ 鮭 米油	キャベツとじゃこの酢の物 キャベツ ちりめん(えび・かに含む)	牛乳	
15金	ミルクペーパーパン 小麦粉 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖 牛乳	キャロットスープ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ふなめじ 白ぶどう酒 パセリ じゃがいも 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム	ポークソテー 豚肉 ウスターソース トマトケチャップ	枝豆サラダ 枝豆 もやし ハム ひじき ごま ごま油	牛乳	
18月	ごはん 米	八宝菜 豚肉 えび いか あさり 玉ねぎ にんじ ん 白菜 さやいんげん チンゲン菜 えの きたけ うずら卵 ごま油	春巻き 小麦粉(皮) 玉ねぎ 豚ひき肉 春巻 にんじん 米油	もやしのナムル もやし ほうれん草 ごま油	牛乳	
19火	親子うどん うどん 若鶏肉 卵 なたに にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ とりがら かつおエキス 昆布エキス	親子うどん うどん 若鶏肉 卵 なたに にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ とりがら かつおエキス 昆布エキス	ベーコンポテト じゃがいも ベーコン オリーブ油 チーズ パセリ 牛乳	ドレッシングサラダ 鶏ささみ肉 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ごま 米油	牛乳	チーズは 中学校のみ
20水	ごはん 米	中華たまごスープ わかめ チンゲン菜 長ねぎ 卵 ごま油 とりがら 中華スープのもと	さんまの塩焼き さんま	えのきのごまあえ えのきだけ ほうれん草 にんじん ごま	牛乳	
21木	えびピラフ 米 えび パター 米油 玉ねぎ とうもろこし にんじん 枝豆	コンソメスープ 玉ねぎ 長ねぎ セロリー にんじん じゃがいも	タンダーチキン 若鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ ウスターソース	大根サラダ きゅうり にんじん 大根 かつお節 和風 ドレッシング(玉ねぎ・チキンエキス・レモ ン・しいたけ・にんにく・生薑・魚介エキス)	牛乳	ごまざんぎ 幼保1こ 小学校2こ 中学校2こ
22金	チーズパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	イタリアンスープ ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ パセリ 卵 粉チーズ コンソメ パン粉	ごまザンギ 若鶏肉 しょうが にんにく 卵 ごま 米油	キャベツとコーンのサラダ キャベツ とうもろこし 米油 りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	
25月	ごはん 米	みそ汁 長ねぎ 油揚げ 大根 にんじん じゃがいも かつおエキス 昆布エキス かつお節	しょうが焼き 豚肉 しょうが 水あめ ごま	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
26火	みぞラーメン 中華めん 豚肉 メンマ もやし 長ねぎ 白菜 玉ねぎ ラード しょうが 豚骨 にんにく トウバンジャン ごま みそ ごま油	みぞラーメン 中華めん 豚肉 メンマ もやし 長ねぎ 白菜 玉ねぎ ラード しょうが 豚骨 にんにく トウバンジャン ごま みそ ごま油	さつまいものオレンジ煮 さつまいも オレンジ果汁	中華あえ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳	
27水	ごはん 米	野菜スープ キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム とりがら コンソメ	豚肉とごぼうのつくね 豚肉 ごぼう しょうが 卵	ひじきのいため煮 ひじき 若鶏肉 にんじん 大豆 米油	牛乳	
28木	えだまめごはん 米 枝豆 米油 かつおエキス 昆布エキス	みそ汁 水菜 大根 油揚げ じゃがいも 煮干し かつおエキス	さばのたつたあげ さば しょうが 小麦粉 米油	野菜いりつくだに ほうれん草 もやし つくだに(小魚・ごま・ 昆布・桜えび)	牛乳	
29金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	春雨スープ 春雨 にんじん 白菜 さやいんげん とりがら ベーコン コンソメ	とり肉のレモン焼き 若鶏肉 しょうが レモン汁 パセリ	オーロラサラダ キャベツ きゅうり 水菜 とうもろこし トマトケチャップ マヨネーズ	牛乳	

★ 材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★ 各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。