

学校給食だよ

5月

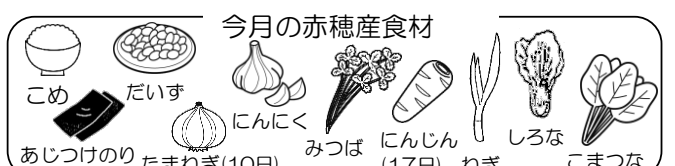
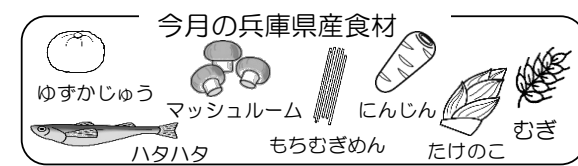
今月は、^{しん}たまねぎ、^{しん}じゃがいもを使います。



給食費口座振替日 5月25日(木)
再振替日 6月7日(水)
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日(曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう えびボールスープ まるかじりカレイのあまから かしわもち	ごはん でんぷん・あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう えびボール カレイ	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ・しょうが
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ とりにくの パーベキューソース オレンジ(カラマンダリン)	ごはん ごま・ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお・みそ とりにく	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが しょうが・りんご にんにく・ねぎ オレンジ(カラマンダリン)
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ショーロンポー フルーツポンチ	ごはん でんぷん・ごまあぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう 豆腐・ぶたミンチ みそ ショーロンポー	たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが おうとう・パイン・ナタデココ
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう しんたまのみそしる ぶたにくと うすらたまごのにこみ ミニトマト(小中2コ)	ごはん でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ・けずりぶし ぶたにく・うすらたまご	たまねぎ・にんじん・ねぎ しろねぎ・しょうが・こんにゃく ミニトマト
10 (水)	ごはん のむヨーグルト とんじゃが ハタハタのいそべあげ (中2コ) ごぼうサラダ	ごはん じゃがいも でんぷん・あぶら ごま わふうドレッシング	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく・まるでん・けずりぶし ハタハタ・あおのり	たまねぎ・にんじん・こんにゃく ごぼう・にんじん コーン
11 (木)	あぶらパン(幼中) パン(小) ぎゅうにゅう ポトフ にくだんごのトマトにこみ ◎アセロラゼリー	パン・グラニューとう・あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ミニウインナー ミートボール	たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ たまねぎ・しめじ・マッシュルーム アセロラ
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ みそカツ(中2コ) ゆでキャベツ ノンエッグマヨネーズ	ごはん でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ とんかつ・あかみそ	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ キャベツ
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりじる いわしのマヨネーズやき えだまめ	ごはん でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・みそ いわし	にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ パセリ えだまめ
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう せとうちかいせんラーメン しゅうまい(中2コ) もやしいため あじつけのり	ごはん ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・たこ・いか・なると しゅうまい あじつけのり	にんじん・コーン・たまねぎ たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが もやし・にんじん
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに いしもちのからあげ こまつなあえ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・うすらたまご あつあげ・まるでん・けずりぶし いしもち ツナ・いとかまぼこ はなかつお	にんじん・こんにゃく ごまつな・にんじん
18 (木)	◎ピタパン ぎゅうにゅう ドライカレー チキンウインナー ココロサラダ	ピタパン ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ・だいす チキンウインナー	たまねぎ・にんじん・にんにく マッシュルーム・しょうが・トマト コーン・むきえだまめ ぎゅうり・さやいんげん

日(曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい ぶたにくとだいの あまみそがらめ かんきつふうかいそうサラダ	ごはん でんぷん・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・こんぶ ぶたにく・だいす・みそ かいそう・わかめ	はくさい・にんじん・ねぎ しょうが・にんにく ぎゅうり・にんじん
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのみそに もちむぎめんサラダ	ごはん ごま もちむぎめん・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ さばのみそに ハム	たけのこ・にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん コーン
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう スンドゥブチゲ ビビンバ ナムル	ごはん ごま・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ・とうふ・みそ ぎゅうにく	キムチ・はくさい・たまねぎ しいたけ・にら しょうが・にんにく にんじん・ほうれんそう もやし
24 (水)	ごはん のむヨーグルト あじのつみれじる とりにくのレモンづけ うめおかかあえ	ごはん でんぷん・あぶら	のむヨーグルト(プレーン) あじつみれ・とうふ けずりぶし・こんぶ とりにく はなかつお	にんじん・えのき・みつば レモンかじゅう キャベツ・にんじん・うめ
25 (木)	パン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ あつぎりハム おさつスティック	パン・グラニューとう・あぶら ぎゅうにゅう おさつスティック	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム・こなチーズ ポロニアハム	かぼちゃ・クリームコーン たまねぎ・にんじん・パセリ
26 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ あげ豆腐のごまだれがけ わふうポテトサラダ	ごはん ワンタン でんぷん・あぶら・ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく とうふ ハム・はなかつお	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ ぎゅうり
29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ゆばのすましじる さわらのさいきょうやき はくさいとしろなの さっぱりあえ	ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・ゆば・かまぼこ あぶらあげ・けずりぶし・こんぶ さわら・しろみそ ハム	みつば・えのき・にんじん はくさい・しろな・にんじん ゆずかじゅう
30 (火)	むぎごはん のむヨーグルト ポークカレー ポテトとおこめのささみカツ てっこつサラダ	ごはん・むぎ じゃがいも じゃがいも・こめこ・あぶら ごま ノンエッグごまドレッシング	のむヨーグルト(マスカット) ぶたにく・ひよこまめ ささみカツ ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく にんじん・きゅうり
31 (水)	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ ハンバーグきのこソース カラフルサラダ	ごはん わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ しめじ・マッシュルーム ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン



◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
給食だよりは、赤穂市のホームページにも載せています。

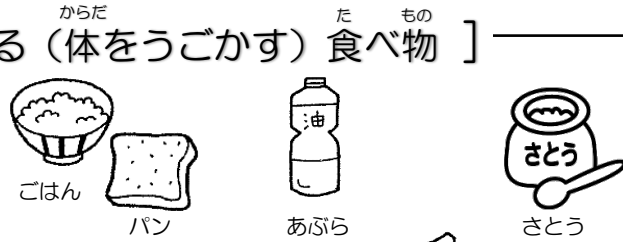
赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7152
FAX 48-1540

バランスよく食べよう



食べ物は、「黄・赤・緑」の3つのグループに分けられます。それぞれのグループから、食べ物をえらぶとバランスのよい食事になります。

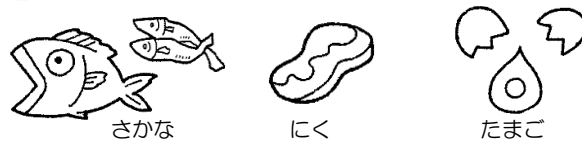
黄 [エネルギーになる (体をうごかす) 食べ物]



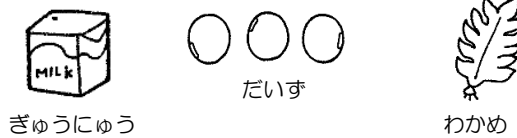
おもに、たんぱく質や脂質を含みます。けんきよく体を動かしたり、勉強したりするためのエネルギーになります。



赤 [体をつくる食べ物]



おもに、たんぱく質やカルシウムを含みます。筋肉や骨などを強くし、じょうぶな体をつくるために大切です。



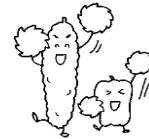
緑 [体の調子をととのえる (体を守る) 食べ物]



おもに、ビタミンや食物せんいを含みます。かぜをひきにくくしたり、おなかの調子をよくしたりします。



献立表を見てください。黄・赤・緑がそろっています。おうちでも3つの色をそろえて食べるように心がけましょう。



すききらいをなくそう



一口だけでも食べてみよう

苦手なものでも、成長するにつれて、食べられるようになることがよくあります。これは、味やおいなどを経験し、食べ慣れていくためだと考えられます。



すきな味付けをためそう



しょうゆ味
ケチャップ味
カレー味

など

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！

調理法をかえてみよう



油であげる
焼く
煮る

など

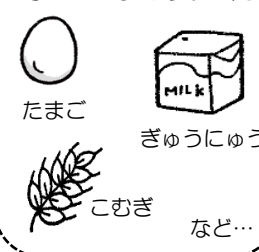


「食べない」と「食べられない」ちがいを知ろう！

食物アレルギー

食物アレルギーは、原因となる食べ物を食べたり、さわったりすることで、体にいろいろな症状がでます。場合によっては命にかかわることもあります。

原因となる食べ物



アレルギー症状

