



# 5月 こんだて 予定表



※都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。 鳥羽市学校給食 答志共同調理場

日	曜日	こんだて 献立名	あかしょくひんぐん 赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	みどりしょくひんぐん 緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	きしょくひんぐん 黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	ちょうみりょう 調味料・その他
1	水	ツナサンド ぎゅうにゅう スープスパゲティ	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう ベーコン いか えび ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン マヨネーズ こむぎこ スパゲティ バター	しお こしょう ワイン しお こしょう コンソメ
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため クッパ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	たまねぎ にんじん はくさいキムチづけ キャベツ にんじん にんにく しろねぎ もやし	こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら	とりがらスープのもと さけ みりん しょうゆ しお トウバンジャン しお さけ こしょう しょうゆ とりがらスープのもと
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ボークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ りんごビューレ みかん もも パイン レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	カレーこ コンソメ ソース ワイン
8	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう やさいのクリームに ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ コーン グリーンアスパラ しめじ キャベツ きゅうり	こめこいりパン こむぎこ バター マヨネーズ	しお こしょう コンソメ しお こしょう
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごもくきんびら	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん こんにやく れんこん	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	かつおけずりぶし さけ しお しょうゆ みりん しょうゆ みりん
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのオニオンソースあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ とうふ	にんにく たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも バター	しょうゆ さけ かつおけずりぶし
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのおおやき わふうサラダ ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう さけ まぐろあぶらづけ ぶたにく あげ	キャベツ きゅうり にんじん にんじん ごぼう しめじ たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	す しょうゆ かつおけずりぶし しお しょうゆ みりん
14	火	チキンライス ぎゅうにゅう シーザーサラダ はるさめスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ たまご	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ バター あぶら マヨネーズ はるさめ かたくりこ	ケチャップ しお コンソメ しお こしょう とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ
15	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくとポテのレモンあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモン しょうが にんじん もやし はくさい	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ワントンのかわ	しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと さけ しお こしょう しょうゆ
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーに のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ まぐろあぶらづけ のり	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごま	カレーこ さけ しょうゆ とりがらスープのもと しょうゆ す
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが ピーマン にんじん たけのこ にんじん コーン ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと
20	月	まめごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ みそしる	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう ひじき あげ みそ	みえんどう たまねぎ にんじん さりほしだいこん たまねぎ ねぎ	しお さけ パンこ さとう	しょうゆ しお こしょう ソース ケチャップ にぼし
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ もやし しょうが ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごま	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ みりん しょうゆ みりん
22	水	バターロール ぎゅうにゅう ペンネミートソース ウインナーとやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	バターロール ペンネ さとう じゃがいも	しお こしょう ケチャップ ソース ワイン コンソメ コンソメ しお こしょう しょうゆ
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに にくじゃが	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく さいやんげん	こめ むぎ さとう さとう じゃがいも	みりん さけ しょうゆ みりん さけ

小学校  
給食なし

食育の日

24	金	ゆかりごはん チキンフライ ポイルキャベツ ソース かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご たまご とうふ	あかじそ キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ	しお こしょう しお こしょう ソース かつおけずりぶし しょうゆ しお
		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし にんじん きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン とりがらスープのもと す しょうゆ
31	金	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん ちくわのあおさあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ちくわ たまご あおさ	にんじん たまねぎ ねぎ	こめ うどん カレールウ こむぎこ かたくりこ あぶら	かつおけずりぶし しお カレーこ しょうゆ しお

※ **太字**は宮志産、鳥羽産の食材です。**わかめ**は、今年も中学生が刈り取りしたものを使わせてもらいます。

## 毎日朝ごはんを食べましょう・・・

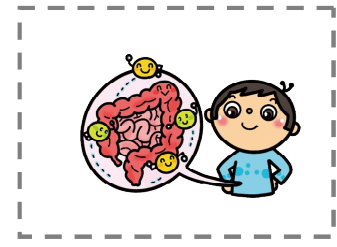
バランスよく



体全体が目覚め、温まります。  
(肉、魚、卵、乳製品、大豆)



脳にエネルギーがいきわたり、  
勉強に集中できます。  
(ブレイク パン)



腸の動きが活発になり、  
便通がよくなります。  
(野菜、くだもの)

主食+主菜(卵、肉など)+副菜(野菜、汁物など)をそろえると、バランスよくなります。  
よくかんで食べることも、体が目覚めるために大事です。



そして、生活リズムを整えることで・・・

**体すこやか!!!**

休日も  
生活リズムを  
くずさないこと  
が大切です。



健康な生活リズム



運動会の練習等で活動量が増えます。  
エネルギー不足にならないために、必ず朝食を食べてから登校しましょう。

