



平成 27年 5月 学校給食予定献立表

(アレルギー対応献立表ではありません)

別府市学校給食共同調理場

電話 24-5531

はし	日	曜	献立名		主 な 材 料			熱量kcal クンパク質g	
					おもに血や肉になる働き	熱や力になる働き	体の調子をよくする働き		
🍴	1	金	白ごはん	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ さわら	米 油 じゃが芋 三温糖	こんにやく 玉ねぎ 人参	801
					さわらの照焼き			干しいたけ 枝豆	32.8
🍴	7	木	コッペパン	牛乳	ペンのミートソース	牛乳 牛肉 豚肉	パン ペンネ 揚げ油	玉ねぎ、人参 マッシュルーム	858
				牛乳	枝豆と豆腐のメンチカツ	粉チーズ (ミンチカツ:鶏肉 豆腐)	(ミンチカツ:パン粉)	グリルピース (ミンチカツ:枝豆)	33.9
🍴	8	金	白ごはん	牛乳	五月汁	牛乳 豆腐 油揚げ	米 油 三温糖 ムース	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜	769
					豚肉の生姜焼き 冷凍ムース	わかめ みそ 豚肉 (ムース:牛乳)		玉ねぎ	28.7
🍴	11	月	白ごはん	牛乳	味噌汁	牛乳 豆腐 油揚げ	米 じゃが芋 揚げ油	人参 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	778
				牛乳	赤魚の南蛮漬け	わかめ みそ 赤魚	三温糖		28.7
🍴	12	火	三角パン	牛乳	グリーンスープ	牛乳 ベーコン	パン 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリルピース 生姜	792
				牛乳	ドライカレー アセロラゼリー	生クリーム 牛肉	三温糖 ゼリー	にんにく コーン マッシュルーム	27.8
🍴	13	水	白ごはん	牛乳	豚肉と大豆の味噌煮	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ	米 油 じゃが芋 三温糖	生姜 こんにやく 人参	812
				牛乳	いわしの梅煮	みそ いわし		さやいんげん	32.5
🍴	14	木	米粉パン 1食タルタルソース	牛乳	山菜うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	パン うどん麺	人参 干しいたけ たけのこ	781
				牛乳	えびカツ	かまぼこ わかめ (えびカツ:えび)	(えびカツ:パン粉) 揚げ油 タルタルソース	わらび えのき ねぎ	38.1
🍴	15	金	押し麦ごはん	牛乳	ポークカレー	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆	846
				牛乳	高菜の炒め物 ヨーグルト	ヨーグルト	ごま油 三温糖 ごま	リンゴピューレ 高菜漬	27.8
🍴	18	月	白ごはん	牛乳	県産はもつみれ汁	牛乳 豆腐 はも わかめ	米 小麦粉 でんぷん	たけのこ 人参 しめじ	802
				牛乳	鶏肉のかぼす煮	鶏肉	揚げ油 三温糖	かぼす果汁	36.4
🍴	19	火	ポークビーンズ	牛乳	ポークビーンズ	牛乳 大豆 豚肉	パン 油 じゃが芋 三温糖	にんにく 人参 枝豆 トマト	734
				牛乳	フルーツヨーグルトサラダ	ヨーグルト		玉ねぎ みかん バイン もも ナタデココ	29.3
🍴	20	水	白ごはん	牛乳	うま煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 油 三温糖 じゃが芋	こんにやく ごぼう たけのこ	844
				牛乳	さんまのカボスレモン煮	うずら卵 さんま		人参 干しいたけ さやいんげん	31.8
🍴	21	木	黒砂糖パン	牛乳	麩入り肉団子のクリーム煮	牛乳 ウィナー	パン (肉団子:麩)	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ	749
				牛乳	ほうれん草のソテー	(肉団子:鶏肉)	じゃが芋 オリーブ油	グリルピース ほうれん草 コーン	28.9
🍴	22	金	白麦ごはん	牛乳	わかめスープ	牛乳 豆腐 わかめ 牛肉	米 油 ごま 三温糖	たけのこ 干しいたけ 人参	781
				牛乳	ピビンパ 苺クレープ	(クレープ:卵 乳)	ごま油 (クレープ:バター 小麦)	ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし ほうれん草	26.7
🍴	25	月	体育祭 振替休日						
🍴	26	火	ミルクパン	牛乳	イタリアンスープ	牛乳 ベーコン 卵 粉チーズ	パン パン粉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	852
				牛乳	牛肉コロッケ レモンゼリー	(コロッケ:牛肉 卵)	(コロッケ:じゃが芋 小麦)		25.7
🍴	27	水	白ごはん	牛乳	五目豆	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ	米 油 じゃが芋 三温糖	ごぼう 人参 干しいたけ	830
				牛乳	さばのゴマみそ煮	昆布 (さば味噌:さば みそ)	(さば味噌:ごま)	こんにやく さやいんげん	31.8
🍴	28	木	コッペパン チーズソフト	牛乳	水餃子スープ	牛乳	パン ごま油 油 三温糖	キャベツ 人参 もやし	698
				牛乳	いりことナッツの甘辛煮	(水餃子:豚肉 鶏肉) かえりいりこ チーズ	ごま アーモンド	きくらげ いら	27.6
🍴	29	金	白ごはん 1食酢醤油	牛乳	八宝菜	牛乳 豚肉 うずら卵 いか	米 油 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ 人参	776
				牛乳	ポークシュウマイ 2個	えび かまぼこ (シュウマイ:豚肉)	(シュウマイ皮:小麦)	たけのこ 干しいたけ ねぎ	35.4

※ お箸は個人で用意してください。

※材料入荷の都合で献立・食材等が変更になる事があります。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

今月の目標 朝食をしっかりと食べよう!

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいかがでしょうか。