

剣崎学校給食センター


5/19…全ての学校中止

21

ミルクパン

ツナの  
レモンあえ

ようふう  
うまに



\*牛乳（主に体をつくるもとになる）は、毎日つきます。

\*献立は都合により変更することもあります。

\*材料の（ ）は、だしとりのみです。

5/19…全ての学校中止

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる もとになる	主に調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	その他	一 覧 表 番 号	加工品等のアレルギー表示 *コンタミ							もりつけかた	
								加工品名等	卵	乳	小 麦	落 花 生	え び	か に		く る み
22 木		ひじきごはん	鶏肉、ひじき、かまぼこ、 油揚げ	にんじん、枝豆	米、砂糖、サラダ油	みりん、濃口しょうゆ、塩、酒	10028	かまぼこ								
		にら玉スープ	鶏肉、卵、（いりこ）	玉ねぎ、にんじん、にら	ごま油	薄口しょうゆ、和風だし										
		大豆といりこの揚げ煮	大豆、いりこ		でんぷん、大豆油、砂糖	濃口しょうゆ、みりん										
23 金		ごはん			米											
		さつま汁	鶏肉、豆腐、白すりみそ、 （いりこ）	にんじん、大根、ごぼう、ね ぎ	さつまいも、サラダ油	和風だし										
		さばのごまだれやき	さば	生姜	ごま、ごま油	濃口しょうゆ、酒、みりん										
26 月		ごはん			米											
		ドライカレー	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、枝豆、生 姜、にんにく、トマト	米粉、砂糖、サラダ油	カレー粉、スペシャルカレー、 コンソメ、ケチャップ、ウス ターソース、塩、赤ワイン	17031	スペシャルカレー			●					
		マセドアンサラダ	ウインナー	にんじん、きゅうり	じゃがいも、エッグケアマ ヨネーズ、砂糖	からし、酢、薄口しょうゆ	11028 17056	ウインナー Igg ケアヨネーズ								
27 火		ごはん			米											
		にらバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、 チーズ、牛乳、卵	玉ねぎ、にら、にんじん	パン粉、砂糖	塩、こしょう、ナツメグ、コンソ メ、ケチャップ、ウスターソ ース、トンカツソース、赤ワイン	13014 1018	チーズ パン粉		●	●					
		ゆでキャベツ		キャベツ												
		じゃがいものみそ汁	わかめ、白すりみそ、 （いりこ）	大根、玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも	和風だし										
28 水		フレンチトースト	牛乳、卵		コッペパン、砂糖、はちみ つ、バター	バニラエッセンス、白ワイン	1004	コッペパン		●	●					
		ポークビーンズ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、マッ シュルーム、コーン、枝豆	じゃがいも、砂糖、サラダ 油	赤ワイン、塩、こしょう、コンソ メ、ケチャップ、ウスターソ ース、パプリカ										
		バナナ		バナナ												
29 木		ごはん			米											
		肉豆腐	豆腐、豚肉	玉ねぎ、にんじん、えのき、 ぶなしめじ、生姜、にんに く	砂糖、サラダ油	濃口しょうゆ、酒、みりん										
		ごますあえ	ちくわ	もやし、キャベツ、にんじ ん、冷凍ほうれん草	ごま、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、 塩、酢	10030	ちくわ								
30 金		米粉パン			米粉パン		1007	米粉パン		●	●					
		スパニッシュオムレツ	卵、ベーコン、牛乳、チー ズ	玉ねぎ、枝豆、トマト	じゃがいも、バター	塩、こしょう、コンソメ	11029 13014	ベーコン チーズ			●					
		白花豆スープ（ごめこ）	ベーコン、白花豆ペー スト、牛乳	にんじん、玉ねぎ、パセリ	米粉	塩、こしょう、コンソメ、片か うスープ、ローレル	11029	ベーコン								

\*材料の（ ）はだしとりのみです。

\*表示義務のない(8品目以外)アレルゲンを完全除去することはできません。

\*アレルギー表示対象品目は、特定原材料8品目(表示義務)えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、くるみです。そばは、給食にはでません。

\*特定原材料に準ずる原材料20品目の(表示推奨)アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツについては、献立表と各校に配布している加工食品一覧表で確認をお願いします。

(令和6年3月28日、消費者庁より、食品表示基準の一部を改正する内閣府令が発表され、食物アレルギー表示推奨品目(特定原材料に準ずるもの)に「マカダミアナッツ」が追加され、「まつたけ」が削除されましたが、推奨のため「マカダミアナッツ」の記載がない場合があります。)

\*加工食品や調味料は、同じ品名でも以前と成分が変わる場合があります。毎月の献立表と加工食品一覧表でアレルギー食品表示をご確認下さい。

\*パンの日は、乳アレルギーの場合は代替パン(乳アレルギーなし)を準備します。小麦アレルギーの場合は、ごはん等を持参してください。

\*天候等による急なトラブルで献立や食材を変更する場合があります。



さいき'活き活き献立、ふるさと給食、食べて学ぼう魚の日…

今年度も年に2回「さいき'活き活き献立」を、月に2回程度「ふるさと給食」を実施します。昨年度より始めました「食べて学ぼう魚の日」は2か月に1回程度行います。また有機栽培食材も使用する予定で、これらに市の補助金が使われています。

「さいき'活き活き献立」は各クラスにポスターを配布します。「食べて学ぼう魚の日」ではポスターと動画が配布されます。また、それぞれの献立の日は、毎月の予定献立表でお知らせします。佐伯産の食材を知り、おいしくいただきますよう。

ふるさと給食

5月2日：ひじき（「食べて学ぼう魚の日」コラボ）  
5月13日：みそ

佐伯市では自然環境にやさしい、持続可能なまちを繋ぎ続けるため、オーガニックを推進しています。剣崎学校給食センターでも少しずつオーガニック野菜を取り入れています。右のマークがついた献立で、オーガニック野菜を使用する予定です。（5月はオーガニック野菜の使用はありません）



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」と言います。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ご飯を食べずに登校すれば、お昼の給食まで、長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんは、こうしたエネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作る上でとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかりと補いましょう。

#### 体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

#### 体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ご飯を食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。