

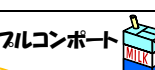
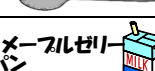
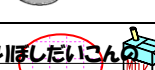
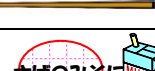


*牛乳(主に体をつくるものになる)は、毎日つきます。 *献立は都合により変更することもあります。 *材料の()は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる ものになる	主に調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる	その他	一 覧 表 番 号	加工品等のアレルギ表示 *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
21 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							21  ひじきごはん にらたま スープ ふるさと給食
		あじフライ	あじフライ		大豆油		10055	あじフライ		●					
		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									
22 金		ごはん			米										22  あげどりの チリソースに ごはん 焼きビーフン かみかみメニュー
		揚げ鶏のチリソース煮	鶏肉	生姜,にんにく,白ねぎ,枝 豆	でんぷん,小麦粉,ウーシ パウダー,大豆油,砂糖	薄口しょうゆ,酒,トウバン ジャン,カレー粉,ケチャッ プ,ウスターソース,コンソ メ,濃口しょうゆ,塩	1114	ウーシパウダー							
		焼きビーフン	豚バラ肉,いか,かまぼ こ	キャベツ,玉ねぎ,たけの こ,にんじん,にら,生姜,に んにく,きくらげ	ビーフン,ごま油	酒,薄口しょうゆ,塩,こしょ う,中華あじ	10028 1101	かまぼこ ビーフン							
25 月		ごはん			米										25  にべの 香味ソースかけ ごはん とくせきづけ ぶたじる
		にべの香味ソースかけ	にべ,赤みそ	生姜,ねぎ	でんぷん,大豆油,砂糖	濃口しょうゆ,トウバンジャン, 酒									
		豚汁	豚肉,油揚げ,豆腐,白す りみそ,(いりこ)	にんじん,もやし,かぼ ちや,ごぼう,えのき,ねぎ	つきこんにゃく,サラダ 油										
26 火		ごはん			米										26  アップルコンポート ごはん おやこどん かみかみメニュー
		親子丼	鶏肉,かまぼこ,卵	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,乾 しいたけ	砂糖,でんぷん,サラダ油	酒,濃口しょうゆ,薄口しょう ゆ,みりん,和風だし	10028	かまぼこ							
		きゅうりの酢の物	オーシャンキング	きゅうり,にんじん	春雨,ごま,砂糖	薄口しょうゆ,酢	10025	オーシャンキング							
27 水		アップルコンポート			アップルコンポート		7025	アップルコンポート							27  メープルゼリー コッペパン スパニッシュ オムレツ しんたまねぎと ベーコンの スープ
		コッペパン			コッペパン		1004	コッペパン	●●						
		新たまねぎとベーコンのスープ	豚ひき肉,ベーコン,卵	玉ねぎ,にんじん,にら	サラダ油,でんぷん	丼か ｸﾞﾙｰﾌﾟ,コンソメ,塩,こ しょう,薄口しょうゆ	11032	ベーコン	●●●						
28 木		スパニッシュオムレツ	卵,ベーコン,牛乳,チー ーズ	玉ねぎ,アスパラガス,ト マト	じゃがいも,バター	塩,こしょう,コンソメ	11032 13014	ベーコン チーズ	●●●						
		メープルゼリー			メープルゼリー		3001	メープルゼリー							
		ごはん			米										
28 木		厚揚げのみそ炒め	生揚げ,豚肉,赤みそ	生姜,たけのこ,玉ねぎ,に んじん,いんげん	サラダ油,砂糖,ごま	酒,濃口しょうゆ,麻婆ソース G	17015	麻婆ソースG		●				28  きりぼしだいごの サラダ かみかみメニュー ごはん あつあけの みそいため	
		フレッシュミート	フレッシュミート	切干大根,キャベツ,きゅ うり,にんじん	エッグケアマヨネーズ, ごま油	濃口しょうゆ,塩,こしょう	10017 17056	フレッシュミート エッグアマヨネーズ							
		切干大根のサラダ													
29 金		ごはん			米										29  さばのみそ煮 ごはん きゅうりの カリコリづけ かみかみメニュー
		さばのみそ煮	さば,赤みそ	生姜	砂糖	みりん,酒,薄口しょうゆ									
		炒り豆腐	しぼり豆腐,鶏ひき肉, 卵	玉ねぎ,にんじん,乾しい たけ	砂糖,サラダ油	酒,濃口しょうゆ,薄口しょう ゆ,塩,和風だし									
	きゅうりのカリコリづけ	かつおぶし	きゅうり,生姜	ごま油,ごま,砂糖	濃口しょうゆ,みりん,酢,塩										

*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、給食にはできません。

*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。



5月 食育たより

お知らせ

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。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。3年目になった「食べて学ぼう魚の日」は2か月に1回程度行います。「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。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。

今月の給食 ふるさと給食
5月15日(金)グリーンサラダ(塩)
5月21日(木)ひじきごはん(ひじき)

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

朝食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。