



5月 こんだてのお知らせ



令和4年度
久慈市山形地区学校給食センター

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品				
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーにむく		給食 栄養価	小学校	中学校		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群					
6	*端午の節句給食* 主食・飲み物 たけのこごはん 牛乳 主菜 たけのこたまごやき 副菜 アーモンドあえ 汁物 すましじる その他 こどものひざりー	とりにく あぶらあげ	牛乳		たけのこ	こめ もちこめ		いも類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	591 25.6 17.8 2.8	725 30.9 20.3 3.4
9	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 カラフルどほうりため 副菜 ポテトコロッケ 汁物 もやしのみどしる その他 オレンジ	ふたにく とりにく だいす たまご	牛乳 ちりめんじゃこ ひしき	ほろれんそう にんじん		こめ むぎ	さとう	種実類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	658 23.3 21.7 2.0	807 28.2 24.2 2.5
10	主食・飲み物 コッペパン 牛乳 主菜 とうふハンバーグおろしソースかけ 副菜 マカロニサラダ 汁物 コンスープ その他 アップルジャム	とりにく とうふ	牛乳 れんこん		たまねぎ だいこん	こむぎこ さとう	あぶら	小魚・海そう類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	687 25.6 26.7 3.0	821 29.9 30.2 3.9
11	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 いわしメンチカツ 副菜 わかめのすのもの 汁物 にらたまじる その他 すりおろしピー千せりー	いわし たら とりにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ	あぶら	いも類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	600 22.7 17.7 1.8	734 26.3 19.0 2.2
12	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 ぎょうざ 副菜 ちゅうかやさいいため 汁物 はるさめスープ その他 ジュシーフルーツ	ふたにく ふたにく だいす みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ	ごまあぶら	海そう類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	594 25.2 13.4 1.7	759 31.8 15.2 2.6
13	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 かつおのしょうがじょうゆやき 副菜 しおこんぶあえ 汁物 さつまじる その他 オレンジ	かつお	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし はくさい きゅうり	こめ むぎ	ごまあぶら	小魚類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	582 27.8 13.4 1.8	717 31.3 14.7 2.2
16	主食・飲み物 チキンライス 牛乳 主菜 オムレツ 副菜 コールスローサラダ 汁物 やさいのポトフ その他 チーズ	とりにく たまご	牛乳 トマト		たまねぎ	こめ むぎ	バター	大豆製品		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	613 25.8 22.1 3.6	739 29.9 25.1 4.4
17	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 ぶたどんのぐ 副菜 やさいのごまあえ 汁物 はくさいのみどしる その他 バナナ	ふたにく だいす みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく りんご	こめ むぎ	ごま	海そう類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	597 26.2 14.2 2.4	760 32.4 16.3 3.2
18	*食育の日給食(新潟県・たけのこ汁)* 主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 さけのてりやきだれかけ 副菜 はりはり揚げ 汁物 たけのこじる その他 ニューサマーオレンジ	さけ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり もやし	こめ むぎ	ごま	小魚類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	572 26.9 11.8 2.2	713 30.6 12.9 2.5
19	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 ちくわのいそあげ 副菜 ゆかりあえ 汁物 こめこめんじる その他 グレープフルーツ	ちくわ たまご	牛乳 あおのり	にんじん しそ	キャベツ はくさい きゅうり	こめ むぎ	あぶら	いも類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	640 23.9 15.1 2.6	795 27.4 16.9 3.1
20	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 チキンソーセージ 副菜 ふくじんづけあえ 汁物 ミートボールカレー その他 オレンジ	チキンソーセージ	牛乳		もやし キャベツ きゅうり だいこん なす	こめ むぎ	ごま	きのこ類		I群*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	689 23.6 20.9 3.8	865 27.2 24.2 4.5

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。

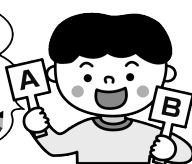
*都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品						
		体のとしきをつくる		体の調子をよくなる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校				
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群							
23	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 さばのごまだれやき 副菜 ほうれんそうのツナマヨあえ 汁物 ぶたキムチじる その他 バナナ	さば	牛乳		ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごま	あぶら	ごま	小魚・海そう類 	1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	690 27.4 25.7 2.2	836 31.7 28.1 2.8
24	主食・飲み物 しょくパン 牛乳 主菜 タラフライ 副菜 キャベツサラダ 汁物 トマトスープ その他 タルタルソース	すけそうたら		にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	こむぎこ さとう	あぶら	あぶら	あぶら	きのこ類		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	642 25.2 25.8 3.3	833 33.4 30.5 10.9
25	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 いわしのごまみそに 副菜 にくじゃが 汁物 こまつなのみぞしる その他 わかめふりかけ	いわし みそ	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ こんにゃく	さとう	ごま	あぶら	あぶら	果物類		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	600 25.1 15.0 2.8	747 29.3 16.2 3.3
26	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 ソーセージカツ 副菜 にびたし 汁物 さわにわん その他 グレープフルーツ	とりにく	牛乳		えのきたけ もやし だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく ししいたけ	こめ むぎ じゃがいも こめパンこ	あぶら	あぶら	あぶら	海そう・小魚類		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	601 23.7 18.9 1.9	735 27.9 20.7 2.5
27	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 おやこどんのく 副菜 ごまあえ 汁物 わかめのみぞしる その他 オレンジ	とりにく たまご	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	ごま	あぶら	あぶら	きのこ類		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	595 25.1 15.9 2.4	798 31.6 18.8 3.2
30	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 さけのマヨネーズやき 副菜 アスパラガスのサラダ 汁物 やさいだんごのすましじる その他 レモンゼリー	さけ	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ	あぶら	あぶら	あぶら	いも類		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	652 27.2 22.1 2.2	804 30.5 25.0 2.6
31	主食・飲み物 むぎごはん 牛乳 主菜 かつおフライ 副菜 あまずあえ 汁物 どさんこじる その他 のりのつくだに	かつお	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ パンこ	あぶら	あぶら	あぶら	果物類		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	607 24.5 15.4 2.4	746 27.9 16.5 3.0

朝ごはんクイズ

ただ正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい?

A 朝早く起きる

B 夜遅くまで起きている

Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち?

A ごはん

B 野菜炒め

Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?

A 体温下がる

B 体温上がる

Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?

A 目玉焼きとサラダ

B ドーナツとポテト

Q3 朝ごはんを食べた子はどっち?

A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B 朝ウンチが出てスッキリ!

こたえ

Q1…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

Q2…B 眠っている間に下がった体温がもとどおり、元気に動くことができます。

Q3…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。

Q4…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。

Q5…A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

