

給食予定献立表 平成28年5月

福崎町給食共同調理センター

	2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	ごはん もずくスープ メンチカツ きやべつのカレーマリネ ぎゅうにゅう	ごはん きやべつのみそしる かしわめしのぐ だしまきたまご かしわもち ぎゅうにゅう	ごはん だんごじる さばのみそに きりぼしだいこんの ささみあえ (中のみ) ヨーグルト ぎゅうにゅう	ゆかりごはん (幼) ふりかけ みそしる しろみざかなフライ ひじきのもの ぎゅうにゅう	もちむぎごはん はるさめスープ ピピンバ しろはなまめコロケ ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム やさいのスープに ポテトカップグラタン ごぼうとハムのソテー ぎゅうにゅう
こんだてさいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> もずく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> たまご <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> しめじ <input type="checkbox"/> じゃがいも チキンピジョン しょうゆ しおこしょう <input type="radio"/> メンチカツ <input type="checkbox"/> あげあぶら <input type="triangle"/> きやべつ <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> コーン カレーこ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle"/> きやべつ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> あおねぎ かつおだしけずり <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> いんげん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだしじる <input type="radio"/> だしまきたまご <input type="checkbox"/> かしわもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> おじゃがもち(だんご) <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> あおねぎ かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ <input type="radio"/> さばのみそに <input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> ささみ(とりにく) <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ こめす 中学校のみ <input type="radio"/> りんごヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん ゆかり (幼) おかかふりかけ <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> あおねぎ かつおだしけずり <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> しろみざかなフライ <input type="checkbox"/> あげあぶら <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> いんげん <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> レタス <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> あおねぎ <input type="radio"/> とうふ チキンピジョン しょうゆ りょうりしゅ <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="radio"/> しろはなまめコロケ <input type="checkbox"/> あげあぶら	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> いちごジャム <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="triangle"/> きやべつ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> マッシュルーム <input type="triangle"/> コーン <input type="radio"/> ウインナー <input type="radio"/> とうふ コンソメ しょうゆ しおこしょう <input type="checkbox"/> ポテトカップグラタン <input type="triangle"/> ごぼう <input type="radio"/> ハム <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ しおこしょう

	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだて	ごはん チキンカレー きやべつのごまサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいものみそしる いわしのうめに ごもくきんぴら ぎゅうにゅう	ごはん けんちんじる さごしのなんぶやき きゅうりのおかかあえ (幼)ゼリー (小中)カットオレンジ ぎゅうにゅう	このはどんぶり (もちむぎごはん ぐ) きやべつひらつくね こまつなごまあえ ぎゅうにゅう	コッペパン かきたまスープ チキンピーズ ごぼうサラダ ゆずジャムタルト (小) ジョア (中) アシドミルク	ごはん もちむぎそうめんじる さけのレモンふうみあげ きりぼしだいこんと ぎゅうにくのいためもの ぎゅうにゅう
こんだてさいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> りんご <input type="checkbox"/> カレールー <input type="triangle"/> きやべつ <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> コーン <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> アセロラゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> あおねぎ かつおだしけずり <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> いわしのうめに <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> ひらてん <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> あおねぎ かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ しお <input type="radio"/> さごし(さわら) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ <input type="triangle"/> きゅうり <input type="radio"/> かつおぶしけずり <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ こめす (幼稚園) <input type="checkbox"/> りんごゼリー (小中学校) <input type="triangle"/> セミノールオレンジ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> えんどうまめ <input type="radio"/> こうやどうふ かつおだしけずり <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ <input type="radio"/> きやべつひらつくね <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだし	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="radio"/> (小学校) ジョア <input type="radio"/> (中学校) アシドミルク <input type="radio"/> たまご <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> こまつな チキンピジョン しょうゆ しおこしょう <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> だいず <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ケチャップ トマトピューレ あかワイン <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> コーン <input type="triangle"/> アスパラガス <input type="triangle"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごまドレッシング <input type="checkbox"/> ゆずジャムタルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> もちむぎそうめん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えのきだけ <input type="triangle"/> あおねぎ かつおだしけずり だしこんぶ しょうゆ りょうりしゅ <input type="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> あげあぶら <input type="triangle"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> いんげん <input type="triangle"/> とうみょう <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん かつおだしじる

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

たまごが含まれる材料に色を付けています。

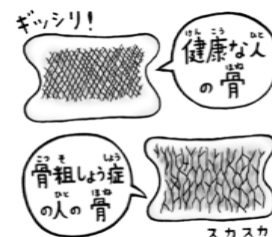
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こんだて	ごはん わかめのすましじる とりにくのスタミナやき こうみあえ ぎゅうにゅう	ごはん とんじる やさいとわかめの とうふよせ かんぴょうのたまごとじ ぎゅうにゅう	もちむぎごはん マーボーどうふ えびしゅうまい ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	コッペパン コーンポタージュ ハンバーグの トマトソースがけ もちむぎめんサラダ ぎゅうにゅう	ごはん にくじゃが やしししゃも きゅうりのすのもの ぎゅうにゅう	ごはん ふのすましじる (幼)たこのナゲット (小中)たこのからあげ きやべつのツナソーテ ぎゅうにゅう
こんだてさいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えのきだけ <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしけずり <input checked="" type="checkbox"/> だしこんぶ <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> やさいとわかめの <input checked="" type="checkbox"/> とうふよせ <input checked="" type="checkbox"/> かんぴょう <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> えびしゅうまい <input type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> バンバンジードレッシング	<input type="checkbox"/> コッペパン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> コーンポタージュ <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりのとうふいりハンバーグ <input checked="" type="checkbox"/> ケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> もちむぎめん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> きやべつ <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しそドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ふ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> えのきだけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしけずり <input checked="" type="checkbox"/> だしこんぶ <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> (幼稚園) <input checked="" type="checkbox"/> たこのナゲット <input type="checkbox"/> あげあぶら <input type="checkbox"/> (小中学校) <input checked="" type="checkbox"/> たこカット <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あげあぶら <input checked="" type="checkbox"/> きやべつ <input checked="" type="checkbox"/> アスパラガス <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ツナ <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しおこしょう

	31日(火)	保育所土曜日
こんだて	ごはん もやしのみそしる たまねぎとぶたにくの あまからいため おかひじきの おかかあえ ぎゅうにゅう	7日 スティックスナック バナナ ヨーグルト 小魚 14日 クリームツイスト カッターりんご チキンソーセージ 紫いもチップ 21日 おさつねじりん棒 バナナ ヨーグルト おさかなのウインナー 28日 バターロール りんごゼリー チキンソーセージ キャンディーチーズ
こんだてさいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input checked="" type="checkbox"/> おかひじき <input checked="" type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> かつおぶしけずり <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしけずり <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> りょうりしゅ <input checked="" type="checkbox"/> おかひじき <input checked="" type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> かつおぶしけずり <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> かつおだしじる
		<b>&lt;給食費口座振替日&gt;</b>  5月20日(金) 6月6日(月) 前日までの入金をお願いします。

## ～ 骨の健康を考えよう! ～

### □成長期に骨量を増やそう!

子どもの骨は大人の骨と違って、急激に成長し、体積も増えていくという特徴があります。また骨量(骨密度)は、子どもの頃から成人に向けて徐々に上昇していくものと思われがちですが、骨の体積が急に増加する成長期には骨の石灰化、いわゆる骨化が追いつかなくなり、一時的に骨密度が減る時期のあることが知られています。骨密度の減少により、一時的ですが、骨が弱くなる年頃があるというわけです。



また「骨粗しょう症」という病気をご存知でしょうか。骨の成分のカルシウムなどが減少し、骨がスカスカになってしまう病気です。これは高齢者の病気とみられがちですが、じつはその第一歩は子ども時代から始まっています。成長期に十分に骨量を増やしておかないと、将来、この「骨粗しょう症」になるリスクを高めてしまうのです。

### □上手にとろう、カルシウム!

日本人は、もう長い間カルシウムの摂取量が必要な量に達していません。学校給食のない休みの時期や、給食のない上の学校への進学で極端にカルシウムの摂取量が減ってしまう傾向も見られるそうです。カルシウムは一度にたくさんとっても吸収できる量が限られています。成長期には毎日の生活の中で気をつけ、牛乳・乳製品、小魚や海藻、カルシウムを多く含む小松菜などの野菜を食事やおやつに上手に取り入れながら、コツコツとっていく必要があるのです。



また健康な骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンC、Dなども十分に摂取できるよう、栄養バランスのとれた食事にすることが大切です。さらに骨の成長を促すためには、適度な運動を行うこと、そして成長ホルモンが分泌されて働くようにするために、夜更かしを避け、十分

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

たまごが含まれる材料に色を付けています。