

給食予定献立表

令和元年5月



福崎町給食共同調理センター

		7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて		ご飯 じゃがいものみそ汁 かしわ飯の具 卵焼き 小中) かしわもち 幼) こどもの日ゼリー ぎゅうにゅう	もち麦ご飯 スープぎょうざ マーボー厚揚げ 中華ナムル ぎゅうにゅう	コッペパン ミネストローネ さわらのハーブ焼き 春野菜とベーコンのソテー ぎゅうにゅう いちごジャム	ご飯 豚汁 野菜とわかめのとうふよせ かんぴょうのツナ和え ぎゅうにゅう カットパイナップル	ご飯 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 いわしの梅煮 五目きんぴら ぎゅうにゅう
		アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	5月5日はこどもの日です。この日には、男の子の成長を祝ってこいのぼりを揚げ、武者人形などを飾ります。そしてかしわもちやちまきをたべますね。このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。 行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに健康で心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でも1年の節目ごとに様々な行事食を出していきたいと思ひます	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> だしまきたまご 卵 麦 豆 リゴ <input type="checkbox"/> かしわもち 豆 <input type="checkbox"/> こどもの日ゼリー 豆 リ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> スープぎょうざ 豚 麦 豆 <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ/えのき チキンピュイオン 鶏 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 鶏 <input type="checkbox"/> とりがらだし 鶏 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> あつあげ/赤みそ 豆 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん/りょうりしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら 鶏 <input type="checkbox"/> とりがらだし 鶏 <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> もやし/きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん/コーン <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめす/しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 乳 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ウィンナー 鶏 <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> セロリ/えんどう豆 豆 <input type="checkbox"/> だいず 大麦 <input type="checkbox"/> もち精麦 大麦 <input type="checkbox"/> じゃがいも 鶏 豚 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さわら しおこしょう <input type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="checkbox"/> バジル/オレガノ <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> アスパラガス 豚 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらだし 鶏 <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> あおねぎ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> いわしのうめに 麦 豆 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 牛 <input type="checkbox"/> ひらてん <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> サラダあぶら	

		14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)
こんだて		ご飯 春雨スープ 白身魚チーズフライ 中華そば ぎゅうにゅう	もち麦ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き きゃべつのもやし和え ぎゅうにゅう	コッペパン オニオンスープ チキンビーンズ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	ご飯 カレー ごまサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ご飯 もちむぎ麺汁 鮭のレモン風味揚げ 切干大根のささみ和え ぎゅうにゅう	しそごはん みそ汁 あじの香味焼き ひじきの煮物 ぎゅうにゅう しそふりかけ(幼のみ)
		アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。 ※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。 ※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。 ※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 鮭：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイ 牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま ※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> チキンピュイオン 鶏 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> とりがらだし 鶏 <input type="checkbox"/> 白身魚バジル チーズフライ 麦 乳 <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ(鯖エビイカ蟹) ゴ <input type="checkbox"/> しろごま <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 乳 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ウィンナー 鶏 <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> じゃがいも 鶏 豚 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 鶏 <input type="checkbox"/> とりがらだし 鶏 <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 豆 <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> 赤ワイン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> とりがらだし 鶏 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごまドレッシング ゴ 麦 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> りんご リ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく 鶏 <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 麦 リ <input type="checkbox"/> キッズカレー(甘) 麦 リ <input type="checkbox"/> キッズカレー(中) 麦 リ <input type="checkbox"/> サラダあぶら 鶏 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらだし <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> すりごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> アセロラゼリー リ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> もち麦めん 麦 大麦 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> あおねぎ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だし昆布 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> さけ 鮭 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しろごま ゴ <input type="checkbox"/> ささみフレーク 鶏 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ゆかり <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> しろごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しそふりかけ

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・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・しほう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。
 ※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。
 ※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。
 ※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 鮭：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイ
 牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま
 ※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦

	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)
こんだて	もち麦ご飯 木の葉どんぶりの具 きやべつ平つくね 小松菜のごま和え ぎゅうにゅう カット黄桃	コッペパン クリームポタージュ ハンバーグの トマトソースがけ パスタサラダ ぎゅうにゅう	ご飯 肉じゃが チーズのすり身巻き 酢の物 ぎゅうにゅう	ご飯 すまし汁 鶏肉のスタミナ焼き 香味和え ぎゅうにゅう	ご飯 もやしのスープ たまねぎと鶏肉の 甘辛炒め 小松菜の和え物 ぎゅうにゅう	もち麦ご飯 けんちん汁 さわらの南部焼き きゅうりのおかか和え ぎゅうにゅう
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> えんどうまめ <input type="checkbox"/> こうやどうふ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> ひらつくね 鶏 豚 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しるごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> おうとう モモ	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 乳 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> クリームポタージュ 乳 麦 豆 豚 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 白ワイン <input type="checkbox"/> 豆腐チキンハンバーグ 鶏 豆 豚 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> スパゲティ 麦 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しモドレッシング 麦 鶏 豆 鶏 り ぜ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 牛 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> あつあげ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チーズのすり身まき 乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しるごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だし昆布 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ <input type="checkbox"/> たくあん 麦 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> チキンブイヨン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがらだし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> あつあげ 豆 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん/しめじ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だし昆布 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しるごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつお節けずり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめす

	30日(木)	31日(金)	土曜日給食
こんだて	コッペパン ほうれん草と卵のスープ トンカツ カレーサラダ ぎゅうにゅう とんかつソース	ご飯 とうふのすまし汁 さばのみそ煮 切干大根と豚肉の 炒めもの ぎゅうにゅう	アレルギー物質 11日 バターロール 乳 卵 麦 豆 6Pチーズ 乳 カットオレンジ オレ 18日 おにぎり(鮭) 鮭 豆 バナナ バ ヨーグルト 乳 25日 黒糖テーブルロール 乳 卵 麦 豆 カットりんご リ チキンソーセージ 鶏
	アレルギー物質	アレルギー物質	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 乳 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> トンカツ 豚 豆 麦 <input type="checkbox"/> だいつあぶら <input type="checkbox"/> とんかつソース (個包装) 小中 豆 リ <input type="checkbox"/> とんかつソース (ポトル) 幼 <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だし昆布 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さばのみそに 鯖 豆 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> サラダあぶら	お知らせ <p><給食費口座振替日></p> <p>5月 20日(月)</p> <p>前日までの入金をお願いします</p>

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。
暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょ

朝ごはんを食べて元気にすごそう!

1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう?

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器も刺激されて活動を始め、通便がよくなります。

また、朝ごはんは脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はほぼブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されて作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには夕ごはんまで得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べ、新たにエネルギーを補給する必要があります。

朝ごはんを食べないじ...

- 登校しても授業に集中できず...
- ★「疲れやすい」
- ★「腹痛」
- ★「イライラする」など

朝ごはんを食べたくなるポイント

- ☆夜ふかしをしない
- ☆毎日決まった時間に食べる
- ☆少量でも食べる
- ☆習慣をつける
- ☆夜食をひかえる

生活習慣病の予防を目的とする「健康日本21(国民健康づくり運動)」では、心の健康づくりも目標としてふくまれています。1日1食でも、家族で集まって食事をとることによって、心が安定し、適切な食習慣が身につきます。食事は楽しく食べましょう。

今月の福崎町産野

たまねぎ じゃがいも
えんどう豆 水煮大豆
きやべつ

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱくしつ ・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 ・しほう) △緑の食品・・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 鮑：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウ牛 牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご ぜ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦