

きゅうしょくだより

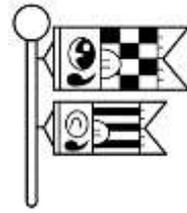
5月
2017



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
1 セルフホット ドック コールスローサラダ コーンチャウダー パン さとう あぶら じゃがいも ウィナー ツナ ベーコン 牛乳 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ E: 648 P: 27.4	2 [こどもの日メニュー] きんぴら丼 さつき汁 かしわもち ごはん あぶら さとう ごま ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいず 牛乳 ごぼう にんじん ビーマン みずな E: 655 P: 24.6	3 憲法記念日 ソフトメン まめまめミートソース ごまじゃこサラダ 清見オレンジ ソフトメン さとう あぶら ごま ぶたにく だいず ハム ちりめんじゃこ 牛乳 にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ セロリ しめじ きりほしだいこん キャベツ きゅうり オレンジ E: 637 P: 38.1	4 みどりの日 ちゃめし ししゃもの米粉あげ たくあんあえ 実だくさん汁 ごめ ごめ あぶら ごま ししゃも あぶらあげ とうふ みそ だいず 牛乳 キャベツ きゅうり だいこん にんじん だいこん しめじ ごぼう みずな E: 628 P: 22.5	5 こどもの日 ごはん てっかみそ ごますあえ 炒りとうふ ごめ あぶら ごま さとう だいず みそ とうふ ぶたにく とうふ たまご 牛乳 もやし きゅうり キャベツ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ E: 674 P: 28.3
8 チンジャオ ロースー 中華スープ 練乳いちごゼリー ごめ あぶら さとう はるさめ ぶたにく なたと とうふ 牛乳 にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン もやし しいたけ E: 660 P: 22.8	9 ごはん あじの生姜煮 即席漬 たけのこうま煮 ごめ さとう じゃがいも つきこん ごま あじとりにく なまあげ 牛乳 にんじん みつば しょうが キャベツ きゅうり たけのこ E: 602 P: 24.5	10 ソフトメン まめまめミートソース ごまじゃこサラダ 清見オレンジ ソフトメン さとう あぶら ごま ぶたにく だいず ハム ちりめんじゃこ 牛乳 にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ セロリ しめじ きりほしだいこん キャベツ きゅうり オレンジ E: 637 P: 38.1	11 ちゃめし ししゃもの米粉あげ たくあんあえ 実だくさん汁 ごめ ごめ あぶら ごま ししゃも あぶらあげ とうふ みそ だいず 牛乳 キャベツ きゅうり だいこん にんじん だいこん しめじ ごぼう みずな E: 628 P: 22.5	12 ごはん てっかみそ ごますあえ 炒りとうふ ごめ あぶら ごま さとう だいず みそ とうふ ぶたにく とうふ たまご 牛乳 もやし きゅうり キャベツ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ E: 674 P: 28.3
15 フルーツサンド カレーポテトビーンズ ウィナーと キャベツのスープ コッパン さとう じゃがいも あぶら だいず レバーいりウィナー なまクリーム ヨーグルト 牛乳 さやいんげん にんじん みずな パナ みかん バイン たまねぎ キャベツ E: 674 P: 22.2	16 [運動会応援メニュー] ソースカツ丼 カロテンみそ汁 レモンヨーグルト ごめ さとう あぶら ぶたにく なまあげ みそ だいず 牛乳 レモンヨーグルト にんじん かぼちゃ みずな キャベツ たまねぎ E: 675 P: 23.5	17 きりこぶごはん 厚焼きたまご のりずあえ あつあげのみそ汁 ごめ さとう あぶらあげ たまご ツナ なまあげ みそ だいず こんぶのり 牛乳 にんじん さやいんげん みずな もやし だいこん えのき はくさい ねぎ E: 613 P: 26.0	18 ごはん ぎょうざ かぶづけ みそかきたま汁 ごめ じゃがいも ぶ こむぎこ ぶたにく たまご みそ 牛乳 かぶ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん E: 597 P: 20.3	19 [運動会応援メニュー] かつお若カレー ぶくじんづけ キャロットサラダ ごめ あぶら じゃがいも さとう かつお チーズ 牛乳 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ハイナップル にんにく しょうが E: 648 P: 22.3
22 運動会 振替休業日	23 キムチチャーハン 大豆とじゃがいもサラダ とうふと卵のスープ ごめ あぶら ごま じゃがいも さとう アーモンド かたくりこ ぶたにく だいず ハム とうふ たまご なたと 牛乳 にんじん はくさい きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ みずな E: 635 P: 26.8	24 ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ 笹かまのおこのみあげ だいずもやしのナムル めん ごま こむぎこ あぶら さとう ごま とりにく なたと ささかまほこ あおのり かつおぶし 牛乳 にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが だいずもやし きゅうり E: 645 P: 28.6	25 ごはん さばのみそ煮 のりナッツあえ じゃがいも汁 ごはん さとう アーモンド じゃがいも さば みそ のり あぶらあげ だいず 牛乳 しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ みずな E: 623 P: 25.3	26 ごはん レバーとポテトの ケチャップあえ ピリからきゅうり わらび汁 ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう レバー あぶらあげ とうふ だいず みそ 牛乳 しょうが レモン きゅうり わらび みずな E: 648 P: 23.4
29 きなこあげパン にんじゃサラダ きのことハムのスープ パン あぶら じゃがいも さとう きなこ ツナ ぶたにく 牛乳 にんじん きゅうり とうもろこし えのきだけ しめじ しいたけ ねぎ E: 615 P: 25.7	30 ごはん 小魚とアーモンドの佃煮 ツナとわかめのあえもの 肉じゃが ごはん アーモンド さとう じゃがいも ちりめんじゃこ ツナ ぶたにく 牛乳 にんじん きゅうり もやし たまねぎ エリンギ キャベツ E: 603 P: 22.5	31 ごはん さけのみそマヨむし コーンびたし キャベツのみそ汁 ごはん マヨネーズ じゃがいも さけ みそ チーズ ツナ あぶらあげ だいず 牛乳 みずな もやし にんじん とうもろこし キャベツ えのきだけ E: 612 P: 26.5	【表示について】 200m 牛乳を 表します 青: 体を動かすエネルギーになる食品 赤: 体をつくるものになる食品 緑: 体の調子を整える食品 E: エネルギー P: タンパク質	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



平成29年5月
千田小学校

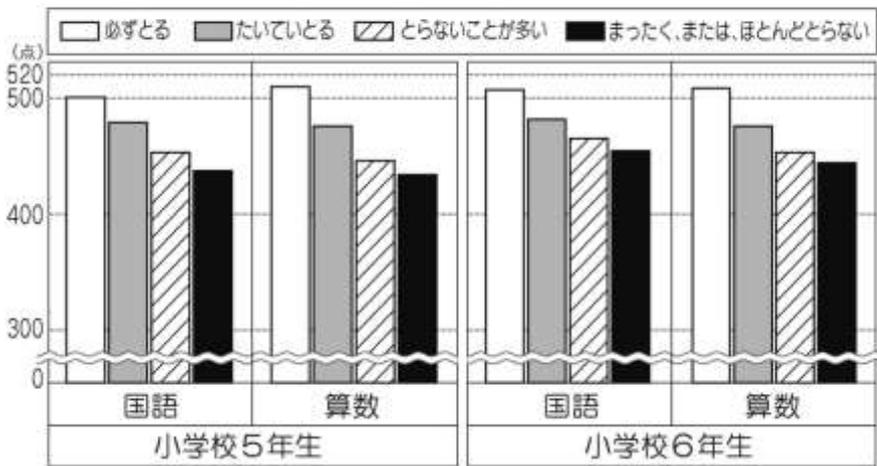
新年度がはじまってから1か月がたちました。有意義な学校生活を送るために、早寝早起きをして朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!

☆朝ごはんの大切な役割☆



※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育実態調査結果」より作成

このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



作ってみよう! 人気の給食メニュー

分量は4人分です

☆鉄火味噌 12日(金)のメニュー

カリカリとした食感が、かみかみメニューにピッタリです。甘めの味付けが子どもたちにも人気です。

【材料】 ・炒り大豆:50g ・サラダ油:小さじ1 ★砂糖:大さじ4 ★みそ:大さじ2 ★みりん:大さじ1

【作り方】 ①フライパンにサラダ油をひき、火をつけたら炒り大豆を入れて炒める。

②しばらく炒めたら、★の調味料を加えて練っていく。みそにつやが出てきたらできあがり。

※ごはんのにのせていただきます。

☆のり酢あえ 17日(水)のメニュー

ツナの旨みとのりの香ばしさで野菜がもりもり食べられる人気メニューです。

【材料】 ・ほうれんそう:1袋 ・もやし:1袋 ・きざみのり:8g ・ツナ:1缶

★しょうゆ:大さじ1 ★酢:大さじ1

【作り方】 ①ほうれんそうはゆでて3センチに切る。もやしは茹でて冷ましておく。

②ボールによく水気をしぼった野菜と、のり、ツナ缶、★の調味料を入れて和えたらできあがり。

※給食では、ほうれんそうのかわりに水菜を入れています。どんな野菜でもおいしいですよ。