



5月こんだてひょう

平成30年5月
千田小学校

	月	火	水	木	金
		1 チンジャオロース ^{どん} 丼 わかめスープ 清見オレンジ ごはん あぶら かたくりこ 牛乳 ふたにく とうふ なた ピーマン たまねぎ にんじん みすな えのきたけ ねぎ きよみオレンジ E:602kcal P:25.2g	2 手巻き寿司 ^{てまき すし} (すめし、のり、鰻やき、きゅうり、ウインナー、ツナマヨ) わかたけ汁 かしわもち ごはん マヨネーズ かしわもち 牛乳 のり たまご ウインナー ツナ とうふ きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ にんじん E:665kcal P:22.8g	3 けんぽうきねん び 憲法記念日 	4 みどりの日 ^ひ
黄 赤 緑					
	7 チキンカレー ひじきのマリネ 青りんごゼリー ごはん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 とりにく ツナ たまねぎ にんじん りんご キャベツ みすな きゅうり E:661kcal P:19.3g	8 ごはん さんまのかんろ煮 ^に 干草あえ ^{ちくさ} なめこ汁 ^じ ごはん さとう じゃがいも あぶら 牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ こまつな キャベツ にんじん なめこ ねぎ E:660kcal P:24.5g	9 中華めん ^{ちゅうか} わかめラーメンスープ チーズポテト ジュシーフルーツ めん あぶら じゃがいも パター 牛乳 ふたにく なたと ベーコン チーズ ねぎ にんじん もやし みすな コーン キャベツ たまねぎ ジュシーフルーツ E:656kcal P:27.6g	10 ごはん いかのアーモンドがらめ ^{そくせき} 即席漬 ^{すくせき} け 健康豆汁 ^{けんこうまめじ} ごはん かたくりこ さとう アーモンド じゃがいも 牛乳 いか ごんぶ とうふ だいず みそ きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ E:625kcal P:26.8g	11 ごはん 煮こみハンバーグ ^に コーンポテト とうふのスープ ごはん さとう じゃがいも あぶら 牛乳 ふたにく とりにく とうふ ベーコン たまねぎ とうもろこし セロリ ねぎ にんじん E:667kcal P:24.5g
黄 赤 緑					
	14 きなこ米粉あげパン ^{こめこ} にんじゃサラダ 春キャベツのスープ ^{はる} こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ 牛乳 きなこ だいず ツナ ベーコン にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ みすな たまねぎ E:639kcal P:25.1g	15 ごはん 手作りふりかけ 昆布サラダ ^{こんぶ} 厚揚げのそぼろ煮 ^に ごはん こま さとう じゃがいも あぶら 牛乳 しらすほし あおのり かつおぶし こんぶ かまぼこ あつあげ ふたにく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ みつば ししいだけ E:620kcal P:24.0g	16 茶めし ししゃものいそべ揚げ ^あ たくあんあえ ^{だいきん} 大根と油揚げのみそ汁 ^{しる} ごはん こむぎこ あぶら こま じゃがいも 牛乳 ししゃも あおのり あぶらあげ みそ キャベツ きゅうり だいこん にんじん みすな しめじ ねぎ E:613kcal P:23.9g	17 チキンライス アスパラサラダ フルーツポンチ ごはん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 とりにく ツナ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり アスパラガス みかん パイナップル もも りんご E:590kcal P:15.9g	18 運動会応援給食 タレかつ丼 ^{どん} 梅おかかあえ ^{うめ} とうふ汁 ^じ ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ふたにく たまご かまぼこ とうふ みそ こまつな キャベツ みすな にんじん うめ ねぎ えのきたけ E:652kcal P:28.7g
黄 赤 緑					
	21 うんどうかい 運動会 ふりかえきゅうぎょう び 振替休業日 	22 キムチチャーハン ^{だいず} 大豆とじゃがいものサラダ もずく 卵スープ ごはん あぶら こま じゃがいも さとう アーモンド 牛乳 ふたにく だいず ツナ もずく たまご とうふ はくさい きゅうり とうもろこし ねぎ E:611kcal P:25.9g	23 うどん 和風汁 ^{わふうじ} 手作りかきあげ ごまあえ うどん こむぎこ ごま さとう 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ さくらえび たまねぎ にんじん みすな えのきたけ ねぎ ごぼう みつば こまつな もやし E:676kcal P:26.3g	24 5年自然体験教室 厚揚げのカレーそぼろ丼 ^{どん} ごま酢あえ ジュシーフルーツ ごはん さとう ごま 牛乳 ふたにく あつあげ ツナ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし みすな とうもろこし ジュシーフルーツ E:628kcal P:23.8g	25 5年自然体験教室 ごはん さめの揚げ煮 ^あ 水菜のサラダ ^{みずな} 豚汁 ^{とんじ} ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも 牛乳 さめ ハム ふたにく とうふ みそ もやし みすな きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ E:618kcal P:28.2g
黄 赤 緑					
	28 セルフツナサンド (コッパパン、ツナマヨ) ミニトマト ポトフ パン マヨネーズ じゃがいも 牛乳 ツナ チーズ ウインナー ベーコン キャベツ たまねぎ きゅうり ミニトマト みすな とうもろこし にんじん E:651kcal P:24.0g	29 ごはん かつおと大豆のこはく揚げ ^あ かぶときゅうりの塩もみ ^{しお} とうふのみそ汁 ^{しる} ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも こま 牛乳 かつお だいず こんぶ あぶらあげ とうふ みそ しょうが かぶ きゅうり もやし にんじん ねぎ E:620kcal P:28.3g	30 6年修学旅行 ごはん とり肉のトマトソース煮 ^に ほうれんそうサラダ ^{まめ} ひよこ豆のスープ ごはん さとう アーモンド あぶら じゃがいも 牛乳 とりにく ツナ ひよこまめ ウインナー たまねぎ トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん みすな E:671kcal P:26.1g	31 6年修学旅行・試食会 ごはん さけのマヨコーン蒸し しょうゆフレンチ けんちん汁 ミルクコーヒー ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう 牛乳 さけ みそ ハム とりにく とうふ とうもろこし こまつな みすな もやし だいこん にんじん みつば ねぎ ごぼう しめじ E:673kcal P:29.0g	今月の地場産物 みすな 水菜 みつば
黄 赤 緑					

※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。

給食だより



平成30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。元気に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。

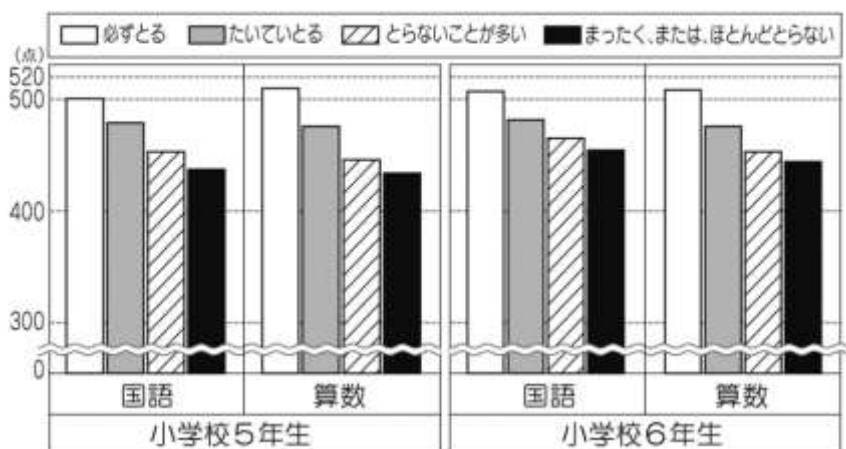


のために

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・中学校教育実習実施状況調査結果」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。



おいしい野菜を届けていただいています

いつも、千田小学校のななめ前にある「和田ハウス」さんから、水菜やみつばなどの新鮮な野菜を届けていただいています。



私の作る野菜は、やわらかくてクセが少ないのが特徴です。残さず食べてくださいね。



水菜



みつば



春菊

「和田ハウス」さんが作っている野菜は、市内のスーパー「原信」で買うことができます。

作ってみよう! 人気の給食メニュー

ふわふわ卵スープ

4人分

ふわふわとした食感が不思議なスープです。ポイントはパン粉をいれること。

【材料】

・ベーコン:2枚 ・ホールコーン:40g
・にんじん:5センチ ・たまねぎ:1/4個
・水菜:1株

★卵:2個 ★パン粉:大さじ6

★粉チーズ:小さじ2 ★牛乳:大さじ2

☆コンソメ:小さじ1 ☆塩・こしょう:少々

・水:カップ3

【作り方】

- ①ベーコン、にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。水菜は3センチに切る。
- ②なべに水を入れ、ベーコン、にんじん、たまねぎを入れて火がとおるまで煮る。
- ③☆の調味料で味をととのえ、沸騰したところによく混ぜ合わせた★を流し入れる。最後に水菜を入れたらできあがり。