



5月こんだてよていひょう

～おもて～ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜 ビタミン	淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
2	月	麦ごはん さわらフライ じゃがいものピーナッツ和え 豚汁		さわらフライ		にんじん アスパラガス		こめ むぎ あぶら じゃがいも ピーナッツ ごま さとう ごまあぶら バター	558 661 805
6	金	たけのこごはん ぶりのおろし煮 わけぎの酢みそ和え かきたま汁 かしわもち		こうやどうふ あげ ぶりのおろしに いか わかめ みそ たまご とうふ かまぼこ もずく		たけのこ にんじん しいたけ いんげん わけぎ にんじん レタス ほうれんそう えのき		こめ ごま さとう ごまあぶら あまざけ てんさいとう でんぷん かしわもち	568 618 727
9	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの味噌汁 ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげ ちぎりあげ みそ やきあご とうふ あぶらあげ ヨーグルト		こんにやく にんじん たまねぎ いんげん キャベツ たまねぎ こまつな にんじん		こめ むぎ じゃがいも さとう	581 659 796
10	火	セルフバーガー 牛乳 キャベツのソテー コーンポタージュ		とうふハンバーグ ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス たまねぎ コーン パセリ		まるパン バター こめこ なまクリーム	529 650 822
11	水	麦ごはん 牛乳 さばのごま衣焼き きゅうりの変わりあえ さつま汁		ぎゅうにゅう さばのごまころもやき		きゅうり はりはりづけ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく		こめ むぎ ごまあぶら	568 623 783
12	木	(配送校・中学校)玄米パン (泗水小)揚げパン 牛乳 タイピーエン じゃがいもとアーモンドのサラダ ミニトマト		きなこ ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらのたまご とうにゅう みそ		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんじん きゅうり ミニトマト		げんまいパン コッパン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも アーモンド マネーサとう	549 639 706
13	金	発芽玄米入りご飯 五分漬け 牛乳 ポークカレー ヨーグルト和え		ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とうにゅう		ごぶづけ にんじん たまねぎ にんにく しょうが しめじりんご バナナ おうとう みかん		こめ はつがげんまい カレールウ あぶら さとう	549 685 900
16	月	かしわ飯 牛乳 小さいの梅香揚げ ひじきあえ 新玉ねぎの味噌汁		とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう いわしのうめかあげ ひじき ちりめん たまご とうふ あげ みそ あご		ごぼう にんじん こんにやく いんげん しいたけ こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ		こめ さとう ごま さとう	595 620 765
17	火	(幼・西・東)揚げパン (泗水小・中学校)人参パン 牛乳 トマトスパゲティ ポテトサラダ		きなこ ぎゅうにゅう ベーコン		にんにく たまねぎ エリンギ パセリ ピーマン トマトピューレ きゅうり にんじん コーン		コッパン あぶら さとう にんじんパン スパゲティ バター じゃがいも マネーサ	533 747 941
18	水	セルフおにぎり(梅干・のり) 牛乳 筑前煮 魚そうめん汁		のり ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ うおそうめん わかめ とうふ		うめほし ごぼう にんじん たけのこ しいたけ れんこん えだまめ えのき にんじん ねぎ		こめ むぎ さといも さとう	599 628 778



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる!

給食再開しています

地震のため給食センターも被害がありましたが、点検・修理を行い4月26日から再開しています。

ただし、熊本のらくのう牛乳工場が大きな被害を受けているため牛乳の再開が5月9日(月)の予定となっております。また、そのほかの給食物資も一部手に入りにくいものが出てきておりますが、子どもたちに美味しい給食を食べてもらえるよう、給食センター職員一同、今月も心を込めて給食を作っていきます。♡。°♡。





5月 こんだてよていひょう ~うら~ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日 曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
		たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜 ビタミン	淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
19 木	食パン りんごジャム 牛乳 新ジャガと鶏肉のナッツがらめ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー		パプリカ にんにく しょうが		しょくぱん りんごジャム じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう あぶら ピーナッツ		573 666 中止
20 金	まつりずし 牛乳 さわらの西京焼き ピーマンのしそ昆布和え 田舎汁 桃のゼリー	こうやとうふ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき しそこんぶ とうふ みそ あご		ごぼう にんじん しいたけ いんげん こんにゃく ぎゅうにゅう ピーマン きゃべつ だいおん にんじん こまつな ねぎ こんにゃく		こめ さとう あぶら ごま さとう さといも ごまあぶら モモのゼリー		507 631 807
23 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 レタスと卵のスープ メロン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ こうやとうふ ツメグサ オイスター たまご わかめ		たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にんじん レタス メロン		こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら		539 613 中止
24 火	食パン 牛乳 じゃがいもドライカレー 野菜とマカロニのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こうやとうふ ベーコン		にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ りんご たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ パセリ にんにく		しょくぱん じゃがいも バター カレールー マカロニ 炒め油 バナナ		570 674 900
25 水	麦ごはん 牛乳 アジの香味ソース じゃがいもの胡麻和え 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらのたまご ぶたにく とうふ みそ あご		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが にんじん アスパラガス だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが		こめ むぎ はるさめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら バター		幼 中止 618 782
26 木	(幼)黒糖パン(中)揚げパン 牛乳 お豆腐しゅうまい トマトのジャコサラダ 五目うどん	きなこ ぎゅうにゅう おとうふしゅうまい じゃこ とうふ とりにく あぶらあげ		トマト アスパラガス コーン しょうが たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ		黒糖パン こめこパンあぶら さとう ごま さとう あぶら うどん		504 3小中止 795
27 金	麦ごはん 牛乳 じゃがいもの味噌マヨ焼き フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ みそ チーズ あおだいず ウィンナー だいず		えのき たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり コーン レモン にんじん たまねぎ セロリ アスパラガス にんにく トマトピューレ しめじ		こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ さとう 炒め油 さとう バター 炒め油		626 711 911
30 月	枝豆ご飯(寿司飯) 牛乳 鮭の磯香チーズフライ アーモンドサラダ 豆腐のすまし汁	さきいか たまご ぎゅうにゅう さけチーズフライ かいそう じゃこ かんてん とうふ わかめ		きゃべつ にんじん コーン にんじん えのき ねぎ		こめ むぎ ごま あぶら アーモンド さとう ごまあぶら		557 3小中止 731
31 火	(幼)ミルクパン (中)黒糖パン 牛乳 ほうれん草オムレツ 切干大根のサラダ 鶏団子と野菜の春雨スープ	ぎゅうにゅう オムレツ ひじき だいず みそ とりだんご		きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しめじ にんにく		ミルクパン こくとうパン マヨネーズ ごま さとう はるさめ ごまあぶら		530 3小中止 788

*都合により献立や材料を変更することがありますのでご了承ください。

毎日、朝ごはんを食べましょう



あなたは
毎朝
どっちかな?

朝から元気くん
朝は早めに起きる
朝ごはんはしっかり食べる
トイレですっきり!

VS

朝からへろおくん
寝坊ばかり
朝ごはんぬき
便秘・夜食を食べる
夜遅くまで起きている

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!

