

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650 kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



【食に関する指導目標】

「朝食の大切さを知ろう」



みなさんは朝食を毎日しっかり食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。朝食を食べないと、体がだるく、イライラし、やる気が起きません。そのため、集中力や記憶力が低下し、学力や体力にも影響します。おにぎりやパンだけ食べている人は、肉や魚、野菜などのおかずを組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。また、朝食をまったく食べていない人は、牛乳や果物など、何か一品でも口にする事から始めて下さいね。



【1年生開始予定日】

22日(金) 中学校1年生      25日(月) 城東小1年生

こ ん だ て	<p><b>朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>頭(脳)のスイッチ</b></p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>体のスイッチ</b></p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>おなかのスイッチ</b></p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p> </div> </div>			<p>21(木)</p> <p>ブロッコリーソテー むぎごはん やさいスープ</p> <p>C 566 P 17.8 F 17.8 C 675 P 20.4 F 19.9</p>	<p>22(金)</p> <p>なのはなのあえもの しそごはん だいごんのにつけ</p> <p>C 585 P 23.9 F 15.7 C 695 P 27.8 F 17.3</p>
	小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>25(月)</p> <p>ハンサンスー むぎごはん とうがんのちゅうかに</p> <p>C 604 P 22.1 F 17.4 C 719 P 25.6 F 19.4</p>	<p>26(火)</p> <p>やきそば マヨネーズあえ</p> <p>C 447 P 19.3 F 18.1 C 507 P 21.6 F 19.9</p>	<p>27(水)</p> <p>パパイイリチー むぎごはん アーサイりゆしどうふ</p> <p>C 558 P 22.8 F 15.6 C 664 P 26.3 F 17.2</p>	<p>28(木)</p> <p>アスパラソテー むぎごはん キャロットスープ</p> <p>C 643 P 19.1 F 23.2 C 770 P 21.9 F 26.2</p>	<p>29(金)</p> <p>ぶたにくのコロッケ たけのこごはん こまつなごまあえ</p> <p>C 606 P 19.6 F 23.7 C 731 P 22.5 F 28.5</p>
	小学校 中学校				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、毎月10日までに納めましょう。

令和2年5月 詳細献立表(アレルギー)

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま
--	--

- ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
- ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。
- ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
- ※ 給食で使用するもずくやチリメンは、えび・かに・いかが混ざる漁法で採取されています。

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	
21	木	牛乳	むぎごはん	米、麦			
			やさいスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ(小麦)、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、にんにく	
			ブロッコリーソテー	ウインナー	乳なしマーガリン(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、コーン	
22	金	牛乳	しそごはん	米、麦、さとう	しそ		
			だいごんのにつけ	ぶたにく、あつあげ、こんぶ、かまぼこ	油、さとう	だいごん、にんじん、こんにゃく、いんげん	
			なのはなのあえもの	とりにく	さとう、ごま油	なのはな、キャベツ、もやし	
25	月	牛乳	むぎごはん	米、麦			
			とうがんのちゅうかに	ぶたにく、とうふ、みそ	油、ごま油、さとう、でんぶん	とうがん、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	小麦、大豆
26	火	牛乳	ハンサンスー	ポーク	はるさめ、ごま、さとう、ごま油	きゅうり、にんじん	
			やきそば	ぶたにく、かまぼこ、あおのり	ちゅうかめん(小麦)、油、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	小麦、大豆、りんご
			マヨネーズあえ	とりにく	ごま、卵なしマヨネーズ(大豆)、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン	
27	水	牛乳	むぎごはん	米、麦			
			アーサイりゆしどうふ	とうふ、アーサ			
			パパイイリチー	ぶたにく、ツナ	油	パパイア、にんじん	
28	木	牛乳	むぎごはん	米、麦			
			キャロットスープ	とりにく、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン(大豆)、油	にんじん、たまねぎ、パセリ	
			アスパラソテー	ウインナー	乳なしマーガリン(大豆)、油	アスパラ、カリフラワー、赤ピーマン	
29	金	牛乳	たけのこごはん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	米、油	たけのこ、にんじん、しいたけ、えだまめ	
			こまつなごまあえ		ごま、さとう、ごま油	こまつな、もやし、にんじん	
			ぶたにくのコロッケ	ぶたにく	じゃがいも、さとう、油、パン粉(小麦)、小麦粉、でんぶん	たまねぎ	小麦、大豆