

日	主食	牛乳	おかず	たべもののほたらき			I値* - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小	中	
1 (木)	たけのこ ごはん		わかめのみそしる ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ ハンバーグ ほぐしチキン	ごはん ドレッシング	にんじん たけのこ えだまめ ななめがき ブロッコリー きゅうり	594 25.4	716 29.7	今日は春を感じられるだけのこご飯です。たけのこは春が旬で成長の早い山菜です。もうすぐ子供の日、たけのこのようにすくすくと大きく育ってほしいという願いも込めています。みなさんも給食を食べて元気に過ごしてくださいね。
2 (金)	そうめん		とりごぼうそうめん えびカツ なのはなサラダ こどものひせりー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると えびカツ ツナ	パックどうめん あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ ごぼう ほししいたけ えのきだけ ななめがき なのはな コーン	572 23.2	707 28.4	今月の目標は「早寝・早起き・朝ごはん」です。元気な一日を過ごすために朝ごはんは大切です。早寝早起きして、時間に余裕をもっておいしく朝ごはんをいただきますように。 *めんの汁は塩分を取り過ぎないようにできるだけ残しましょう。
7 (水)	ごはん		キャベツのスープ あげギョウザ (小1・2年1ケ、小3～2ケ) ちゅうかそぼろ	ぎゅうにゅう ベーコン ギョウザ ハム たまごそぼろ ふたひきにく だいぼーミート	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん コーン グリーンピース	630 24.6	761 28.6	連休明けで生活リズムがくずれていませんか？生活リズムを整えるためには朝の光をあびて、朝ごはんを食べるようにしましょう。寝ていてもエネルギーは使われ、起きた時にはエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べてしっかりエネルギーをとりますように。 *中華ごぼうをごはんにかけて混ぜながら食べましょう。
8 (木)	コッペパン		クリームシチュー ピザふうオムレツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ピザふうオムレツ	コッペパン じゃがいも シチュールー ドレッシング	にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく カリフラワー キャベツ もやし ビーマン えだまめ	606 24.7	711 28.1	給食前の手洗いはせっけんをつけてこすり洗いをしていますが？きれいなハンカチでふいていますか？パンの日は手でぎって食べるので、しっかり洗って消毒をしましょう。きれいな手で食べると気持ちよく、安心して食べられますね。 *パンはよくかんで食べましょう
9 (金)	ごはん		とんじる ますしおやき もやしのごまサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ こうやとうふ ほぐしチキン	ごはん じゃがいも ごまドレッシング	にんじん ごぼう にんにく こんにゃく キャベツ しめじ ななめがき もやし ほうれんそう	586 26.6	725 30.3	11日の日曜日は母の日です。毎日、家族の世話や家事、仕事にがんばっているお母さんに感謝を伝えてみませんか？プレゼントがなくても、お手伝いだけでも気持ちは伝わりますよ。料理を作ってあげるのもいいですね。*魚の骨に気をつけましょう
12 (月)	ごはん		ビーフンスープ てりやきハンバーグ ながいものガーリックいため	ぎゅうにゅう なるこ てりやきハンバーグ ふたにく	ごはん ビーフ ながいも マーガリン	にんじん はんのうねぎ きくらげ キャベツ パプリカ にんにく	553 21.1	713 26.3	運動会シーズンです。いつもよりも活動が多くなり忙しくなります。1日3食をしっかりと食べて、運動会で活躍できるように体力をつけていきましょう。給食もしっかり食べてほしいですね。
13 (火)	ごはん		キャベツのみそしる いわしうめに ちくぜんに あじつけのり	ぎゅうにゅう たまねぎ みそ いわしうめに とりにく あじつけのり	ごはん さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ たけのこ にんにく ごぼう れんこん ほししいたけ いんげん	579 24.3	730 29.6	5月でも天気がいいと日中は気温が高くなります。熱中症を防ぐために、運動した後や暑いと思ったら水分補給をしましょう。給食の味噌汁や牛乳も水分補給になるので、残さず飲みましょう。
14 (水)	ごはん		けんちんじる とりのてりやき アスパラサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりのてりやき ツナ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら ドレッシング	にんじん だいこん ななめがき ごぼう こんにゃく ほししいたけ アスパラガス きゅうり コーン	651 26.7	806 31.4	朝ごはんが食べられないという人は、バナナやおにぎり、パン、牛乳、ヨーグルトなど手軽に食べられるものを用意しておく、時間がなくてもすくすく食べて、運動会で活躍できるように体力をつけていきましょう。給食もしっかり食べてほしいですね。
15 (木)	むぎごはん		ボークカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく たまねぎ しょうが みかん もも	むぎごはん じゃがいも カレールー マスカットゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが チャツネ みかん パイン もも	686 20.1	855 23.8	朝ごはんを抜くとやる気が出なかったり、集中できず授業や活動にしっかり取り組むことができません。ごはんを食べて脳や体を目覚めさせて登校すると、朝から元気に勉強や運動に取り組むことができます。
16 (金)	ちゅうか め ン		しょうゆラーメン はるまき いかとブロッコリーのサラダ ウエハース (中のみ)	ぎゅうにゅう ふたにく はるまき いか	ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング ウエハース	にんじん キャベツ メンマ きくらげ もやし ななめがき ブロッコリー きゅうり パプリカ	579 23.6	751 28.8	健康でいるためにはバランスよく食べることが大切です。食品によって含まれている栄養や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせるようにならねばなりません。麺の時は野菜や果物などプラスして食べましょう。 *ウエハースは中学校のみです。
19 (月)	ごはん		とりじる にくだんご (小1・2年 1ケ 3年～2ケ) わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう こうやとうふ にくだんご わかめ ツナ	ごはん いたふ ドレッシング	にんじん はくさい はくさい ごぼう たまねぎ	581 24.2	710 27.7	毎月19日は食育の日です。食事マナーについて、食品ロスについて、食育の大切さを考えてみましょう。まずは家族で食事しながら食生活について話し合ってみましょう。
20 (火)	ごはん		かきたまじる さばみそに ながいものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご さばみそに ふたひきにく	ごはん いたふ ながいも さとう かたくりこ	にんじん こまつな えのきだけ えだまめ ほししいたけ	619 27.2	805 34.5	みなさんはきらいな食べ物はどうしていますか？食べ物にはいろいろな栄養がふくまれています。苦手なものでも、一口だけでも食べてみましょう。その時によって食べられることもあるし、少しずつ慣れてくることもあるので、チャレンジしてみましょう。
21 (水)	ごはん		なめこのみそしる きんぴらつつみやき ナムル いちごクレープ	ぎゅうにゅう とうふ みそ きんぴらつつみやき ハム	ごはん ドレッシング ごま いちごクレープ	にんじん だいこん ななめがき なめこ こまつな もやし	617 23.2	768 28.3	寝不足になると体内時計のリズムがみだれ、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きで十分に睡眠(すいみん)をとるようにしましょう。しっかり睡眠をとると体の免疫力(めんえきりょく)も上がり、やる気も出てきます。早寝・早起き・朝ごはんで正しい生活習慣を心がけましょう。
22 (木)	まるパン		ポトフ メンチカツ たまごサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご メンチカツ たまご	まるパン じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ パセリ きゅうり カリフラワー	611 28.0	753 31.8	日本には戦国時代に鉄砲(てっぽう)とともにパンが伝えられたとされています。戦後、子どもを飢(う)えと栄養失調から救う目的でコッペパンが提供され、学校給食にもコッペパンとミルクが提供されるようになりました。 *パンにメンチカツやサラダをはこんでもおいしいですよ
23 (金)	ごはん		みそワタンスープ タンドリーチキン えびサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ タンドリーチキン えび	ごはん ワタン ドレッシング	にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン	608 27.3	765 32.7	休みの日は朝食を抜いたり、パンや麺などの炭水化物の食事になりがちです。また、牛乳を飲むことも少なくなるようです。これでは栄養のバランスがくずれてしまうので、意識しておかず付きの食事を3食しっかり食べましょう。
26 (月)	ごはん		わかめスープ ながいもとほたてのグラタン チンジャオロース	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ほたて チーズ ぎゅうにゅう	ごはん ながいも マカロニ いりごま ごまあぶら ホワイトソース さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ コーン パプリカ ピーマン たけのこ にんにく しょうが ななめがき	742 32.9		給食では県産ホタテを使っています。ホタテは高たんぱく質で成長に必要なアミノ酸が豊富にあります。またタウリンが入っていて疲労回復に効果があります。近年、気候の変化で県産ホタテの漁獲量が減っています。ホタテを食べて青森県の水産業を応援しましょう。
27 (火)	ごはん		ひめもちすいとん ながいもいりハンバーグ ごまあえ	ジョア とりにく ながいもいりハンバーグ	ごはん ひめもち すりごま	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ななめがき ののはな もやし	610 25.6	753 29.6	給食は給食センターの栄養士が献立を考え、調理員が料理を作っています。また、朝早く牛乳を受け取ってくれる学校の職員や給食を届ける運転手、配膳員が学級ごとに仕付けをしてくれています。いつもたくさんの人に支えられて給食がみなさんの元に届けられています。 *ひめもちはよくかんで食べましょう
28 (水)	ごはん		じゃがいものみそしる ハムチーズピカタ ふたにくいため とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ハムチーズピカタ ふたにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら とうにゅうプリン	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ たまねぎ きりぼしだいこん	671 25.4	824 30.4	運動会も終わり、新一年生や進級してクラス替えをした学級もクラスメートと慣れきたかと思えます。今日はアレルギー対応の乳卵を使っていない豆乳プリンです。みんないっしょになかよく食べて、これからの学校生活を楽しくてほしいですね。
29 (木)	ごはん		にくどうふじる ほっけフライ もやしあえ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ほっけフライ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごまドレッシング	にんじん はくさい はくさい きくらげ しめじ こんにゃく もやし	645 30.5	787 34.0	朝はごはんを食べていますか？それともパンですか？どちらでもかまいませんが、できるだけ卵や魚・肉のおかずや野菜のおかずも食べるようにしましょう。それに牛乳やヨーグルト、くだものをプラスして食べると栄養バランスが整ってきますよ。
30 (金)	むぎごはん		ビーフカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく	むぎごはん じゃがいも カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ くろにんにく しょうが アスパラガス きゅうり コーン	639 20.8	767 24.3	★★★おいしく給食★★★ 今日は県産牛肉とおいらせ町産の黒にんにくとかワヨ牛乳を使ったビーフカレーです。黒にんにくはにんにくを発酵(はっこう)させて作ります。栄養がギュッと詰まってパワーアップした黒にんにくを少量、ペーストにして入れています。元気がでますよ！

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●本字は県産品またはおいらせ町産の食材です*****
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう*****

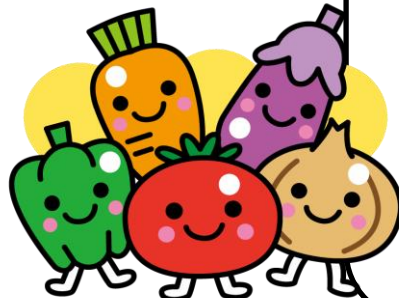


毎月「おいらく給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や県産品の
紹介や健康によい食べ方についておしらせするよ。
5月は30日だよ！
*給食無料化事業を実施しています！

<3月の給食残食量>

1日に残るご飯
平均24.2kg
(1人当たり 13.2g)

1日に残るおかず
平均76.7kg
(1人当たり 38.1g)
*汁や牛乳も含んだ量です



アクセスは
こちら



このQRコードを読み込むと給食
センターのサイトにアクセスでき、
献立表やアレルギー詳細献立を
確認することができます

うらにも「給食だより」があります。
見てね！

食べて元気に！

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす し き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちよう ととの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



しよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルをと
ることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

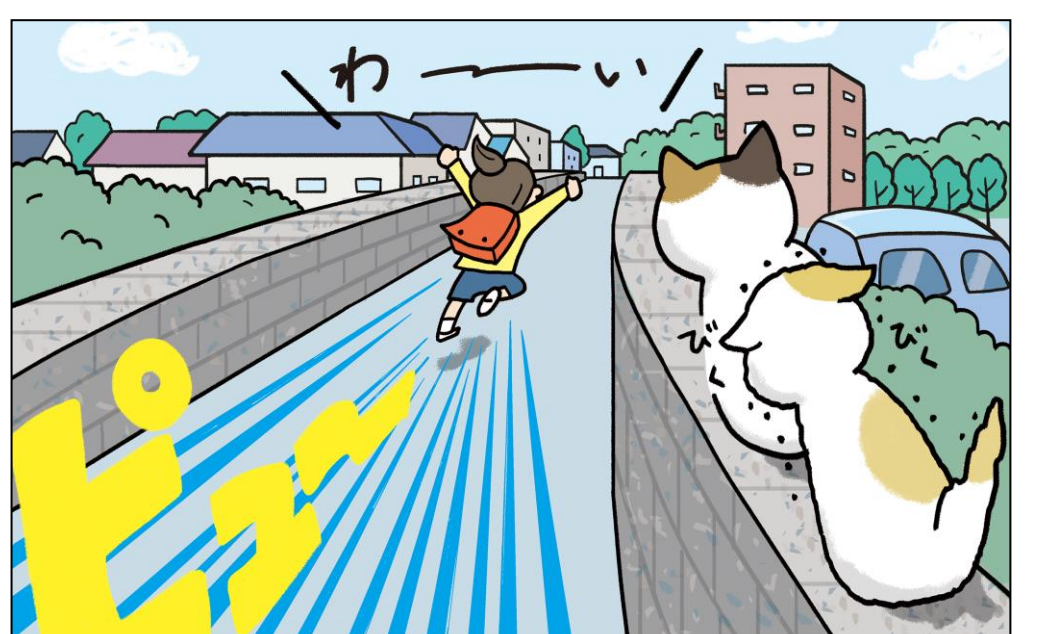
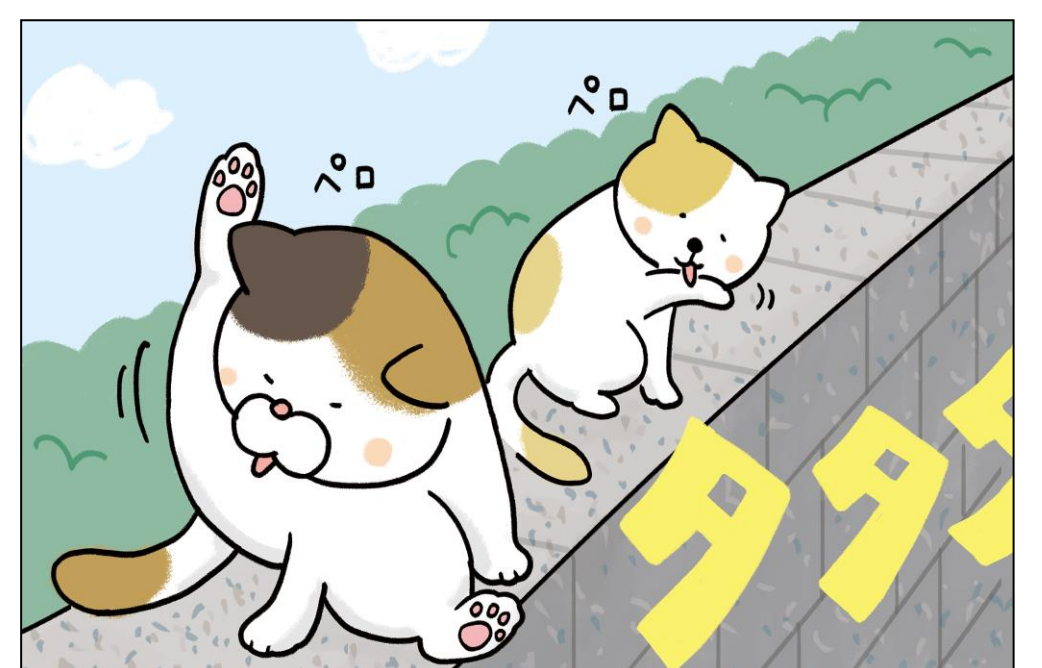


朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんでげんき！



家族で食べよう

朝ごはん



簡単！

朝ごはんレシピ

野菜の卵とじどんぶり

フライパンでできる！

材料（1人分）

- ★ごはん.....茶わん 1杯
- ★卵.....2個
- ★キャベツ.....1枚
- ★パプリカ.....1/4個
- ★たまねぎ.....1/6個
- ★かつおぶし.....1パック
- ★水.....大さじ2
- ★しょうゆ.....小さじ1
- ★油.....小さじ1

エネルギー...約470kcal

作り方

- 1 ボウルに卵、かつおぶし、しょうゆ、水を入れてよく混ぜます。
- 2 キャベツは短冊切りに、パプリカとたまねぎは横半分に切ってから縦に薄切りにします。
- 3 フライパンに油を入れて温め、2を中火で炒めます。
- 4 たまねぎがしんなりしてきたら、1を流し入れます。弱火にしてふたをします。
- 5 2分たったら、一度混ぜて、またふたをして3分蒸し焼きにします。
- 6 どんぶりにごはんを盛り、その上に5をのせます。