

学校給食だより

令和4年5月



入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食品名		
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
ク ラ ス 給 食 (ク ラ ス ご の 当 番)	2月	ごはん ぎゅうにゅう やさいのみそる こどものひデザート ぶたにくのアーモンドソテー こぶきいも ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ	★こめ じゃがいも こめあぶら アーモンド でんぶん	にんじん あおピーマン しょうが キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし
	3火	けんぽうきねんぴ 憲法記念日			
	4水	みどりの日			
	5木	こどもの日			
	6金	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ チーズオムレツ こんにやくサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ たまご のり	★こめ じゃがいも つきこんにやく さとう こめあぶら こま	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし キャベツ きゅうり
	9月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さばのしょうがに しやしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ もめんどうふ さば	★こめ じゃがいも つきこんにやく	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ★きゅうり キャベツ もやし だいこん たくあん
	10火	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうスープ メンチカツ カラフルゆでやさい	ぎゅうにゅう とりにつく もめんどうふ ぶたにく ぎゅうにく	★こめ こめあぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう しめじ
	11水	ごはん ぎゅうにゅう だいたいのそに さけのマヨネーズやき キャベツのごまこんぶあえ	ぎゅうにゅう ★だいたいの ほしひじき あつあげ さけ ★みそ こんぶ	★こめ つきこんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ ★きゅうり こまつな
	12木	ごはん ぎゅうにゅう えびとうふのうまに とりにつくのねぎしおやき もドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう もめんどうふ とりにつく ★みそ えび	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく しめじ にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし
	13金	カレーライス ぎゅうにゅう やさいのレモンあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	★こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん もやし キャベツ ★きゅうり レモン
	16月	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ マーマレードチキン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく ウインナー	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ★きゅうり とうもろこし ほしぶどう
	17火	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ やきぎょうざ ずのもの	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ★みそ ほしわかめ とりにつく	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	しょうが にんにく しめじ たけのこ にんじん もやし ★きゅうり
	18水	ごはん ぎゅうにゅう とりじゃがトマト やきフランクフルト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく フランクフルト	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ★きゅうり みかん トマト
	19木	~New膳の日~ くるまいりごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのすましじる そえやさい とりにつくとだいたいのえごまみそがらめ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ほしわかめ とりにつく ★だいたいの ★みそ	★こめ アート米 でんぶん こめあぶら さとう えごま	なめこ ねぎ しょうが ★きゅうり キャベツ
	20金	いっしょげん 入善とみさん(徳×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう にらとコーンのみそる あかうおのしおこうじやき きりほしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう とりにつく あかうお ぶたにく ★みそ もめんどうふ	★こめ つきこんにやく さとう こめあぶら ★しおこうじ	にら とうもろこし にんじん たまねぎ きりほしだいこん あおピーマン とうがらし
	23月	ごはん ぎゅうにゅう こめポタージュ ハンバーグ ゆでやさい	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぎゅうにく ぶたにく	★こめ じゃがいも パンこ マーガリン さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ★きゅうり もやし
	24火	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ とりのからあげ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく	★こめ ワンタン でんぶん こめあぶら さとう こめこ ごまあぶら こま	もやし にんじん はくさい ねぎ しょうが キャベツ こまつな ★きゅうり
	25水	ごはん ぎゅうにゅう いもだんごじる いかのこうみやき コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう うすあげ ほしわかめ いか ★みそ	★こめ いももち ごま	はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく ★きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ねぎ
	26木	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ やきウインナー ちよこつとやきそば	ぎゅうにゅう ほしわかめ もめんどうふ ウインナー ぶたにく	★こめ ちゅうかめん こめあぶら	もやし ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ あおピーマン
27金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそる こまつなのおひた	ぎゅうにゅう ほしわかめ ★みそ ぶたにく うすあげ のり	★こめ じゃがいも かしわもち ごま さとう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな しょうが キャベツ きゅうり	
30月	ごはん ぎゅうにゅう カレースープ ハムステーキ だいコーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	★こめ じゃがいも ごま こめあぶら カレールウ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん とうもろこし ★きゅうり	
31火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに やきししゃも カシューナッツあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにつく ししゃも	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん カシューナッツ	にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう しょうが キャベツ ★きゅうり	

都合により献立を変更することがあります

●今月の地場産食材：(★印) こめ・しおこうじ・みそ・えごまみそ・アート米・だいたいの・きゅうり



ふりかけ給食 始まります!!

5月より毎月はじめの月曜日を『ふりかけ給食の日』として入善町にゆかりのある企業、田中食品のふりかけを給食で使用します。初回の今日は2日とふりかけの日である5月6日の2回、ふりかけ給食を予定しています。ふりかけと一緒に給食をしっかりと食べて元気もりもり!! 楽しく学校生活を送ってくださいね。



毎月第3週目
減塩いいね! 週間

5月16日(月)~22日(日)

入善町では毎月第3週の1週間(月曜日~日曜日)を「減塩いいね! 週間」としています。学校給食では毎日、汁物の塩分濃度を測っています。だしをしっかりとったり、具材をたくさん入れてうま味を出すことで、少ない塩分でもおいしく食べられるように調理しています。ご家庭でも減塩を意識して、出来ることから始めてみてください。