

2020年5月 予定献立表 後半

給食目標 「**じょうぶな体をつくろう**」

分散登校版

<small>よていこんだて</small> 予定献立 <small>※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。</small>		赤（あか）グループ <small>からだほねにく</small> 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ <small>からだきょうし</small> 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ <small>なつちからもと</small> 熱や力の元（エネルギー）になる			
ひ 日にち	しやく 主食	おかず	たんぱく質	む 無機質	ビタミン <small>いろの濃い野菜</small> <small>その他の野菜</small>		たんすいか 炭水化物	し 脂質
18 月	ごはん	牛乳 おろし焼肉	豚もも肉	牛乳		しょうが 生姜 大根 ぶなしめじ	こ 米 かたくり粉	サラダ油
19 火	食パン	牛乳 いちごジャム おかかココット	たまご かつお節	牛乳 クリーム	葉ねぎ		食パン いちごジャム	サラダ油
20 水	ごはん	牛乳 いかの唐揚げ	いか	牛乳		しょうが 生姜	こ 米 かたくり粉	サラダ油
21 木	コッペパン	牛乳 フランクフルト	フランクフルト	牛乳			コッペパン	
22 金	麦ごはん	牛乳 ポークカレー	豚もも肉	牛乳	にんじん	しょうが 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ	こ 米 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター
25 月	ごはん	牛乳 そぼろご飯の具 えのきのみそ汁	たまご 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	スナックエンドウ ほうれん草 にんじん	しょうが 生姜 玉ねぎ たまご 白菜 えのきたけ	こ 米 上白糖 三温糖 ふ 麩	サラダ油
26 火	中華麺	牛乳 しょうゆラーメンスープ ごぼうチップ	豚もも肉 なた	牛乳 煮干粉	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 とうもろこし ごぼう ねぎ	ちゅうかめん 中華麺 かたくり粉 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま
27 水	ごはん	牛乳 手作りハンバーグ やしきとうふ 矢島豆腐のみそ汁	豚ひき肉 たまご とうふ みそ	牛乳	パセリ トマト にんじん	たまご 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	こ 米 パン粉 上白糖	サラダ油
28 木	丸パン	牛乳 サメのフライ 切り干し大根のスープ	サメ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじ	とうもろこし たまご 玉ねぎ 切り干し大根 白菜 えのきたけ	まる 丸パン 小麦粉 パン粉	サラダ油
29 金	ごはん	牛乳 元気が出るレバー チキンワタンスープ	とり 鶏もも 豚レバー	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが 生姜 にんにく たまご 玉ねぎ ねぎ	こ 米 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

<浅科産>

<佐久市産>

ながねぎ ほうれん草

五郎兵衛米

みそ

チンゲン菜 とうふ

たまご

だいず スナックエンドウ



五月病を乗り切ろう！

よくかんでストレス解消

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れず、やる気が起きなかったり、曇うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事を楽しみましょう。

