



給食だより

令和3年 4月30日
音更町立木野東小学校

5月のこんだて

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、胃に食べ物が送り込まれて胃腸が動き始め、寝ている間に低下した体温を上昇させ、排便を促します。また、エネルギーや栄養素が体内に補給され、体や脳の働きを活発にさせ、活動するための準備が整います。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！



パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど

筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ウインナーソーセージなど

体の調子を整える・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など

水分補給・汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



朝ごはん「主食だけ」を食べているという人はいませんか。筋肉をつくる肉・魚・卵などの主菜や、体の調子を整える野菜などの副菜もつけ加えてみましょう。また、汁物や飲み物は体を温め、水分補給ができます。朝から元気に活動するためにも、少しずつ主菜や副菜を加えてバランスのよい朝ごはんを食べましょう。

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	
6日 (木)	フルーツしらたま 	スパゲティトマトソース	スパゲティ	鶏肉	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト パセリ
	スパゲティトマトソース 	フルーツ白玉	白玉もち		黄桃 パイン
		牛乳		牛乳	
7日 (金)	なめたけあえ 	豆ごはん	ごはん	わかめ	えだまめ
	まめごはん 	根菜汁	じゃがいも	鶏肉	にんじん ごぼう 椎茸 長ねぎ
	こんさいじる 	なめたけ和え			白菜 ほうれん草 なめたけ
		牛乳		牛乳	
10日 (月)	ヨーグルト 	チキンカレー	ごはん 麦 じゃがいも	鶏肉	人参 玉ねぎ パセリ
	チキンカレー 	ヨーグルト		ヨーグルト	
		牛乳		牛乳	
11日 (火)	白身魚フライ せんキャベツ 	たまごパン	たまごパン		
	たまごパン 	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン パセリ
	ABCスープ 	白身魚フライ せんキャベツ		白身魚	キャベツ
		牛乳		牛乳	
12日 (水)	きゅうりづけ 	ごはん	ごはん		
	ごはん 	プルコギ		豚肉	玉ねぎ 人参 もやし ニラ しめじ
	プルコギ 	きゅうり漬け			きゅうり
	牛乳		牛乳		
13日 (木)	むしパン 	わかめうどん	うどん	鶏肉 わかめ ちくわ 油揚げ	人参 長ねぎ 小松菜
	わかめうどん 	むしパン	ホットケーキミックス	牛乳	
		牛乳		牛乳	
14日 (金)	ぶどうゼリー 	バターパン	バターパン		
	バターパン 	和風コーンスープ		鶏肉 卵	人参 長ねぎ コーン 椎茸
	わふうコーン スープ 	フランクソース煮		フランクフルト	
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
	牛乳		牛乳		

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	
17日 (月)		ごはん	ごはん		
		ふきの甘辛煮	じゃがいも	生揚げ、サイコロ豆腐、腐、結び昆布、魚河岸ポニル	
		五目厚焼き玉子		五目厚焼き玉子	
		牛乳		牛乳	
18日 (火)		たまごパン	たまごパン		
		オニオンスープ		鶏肉	人参 玉ねぎ
		アスパラグラタン	マカロニ	ツナ 牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス 玉ねぎ
		ジョア		ジョア	
19日 (水)		そぼろごはん	ごはん	鶏肉	人参
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ	人参 長ねぎ
		浅漬け			キャベツ きゅうり 人参
		牛乳		牛乳	
20日 (木)		みそラーメン	ラーメン	豚肉	人参 もやし 白菜 長ねぎ メンマ
		タコでたこ焼き	たこ焼きの皮	たこ	
		牛乳		牛乳	
21日 (金)		ブランパン	ブランパン		
		ハッシュドポーク	じゃがいも	豚肉	人参 玉ねぎ しめじ トマト
		グリーンサラダ		ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり
		牛乳			
24日 (月)		ごはん	ごはん		
		豚汁	じゃがいも	豆腐 豚肉	人参 大根 白菜 長ねぎ ごぼう
		ホッケのたまねぎソース		ホッケ	玉ねぎ
		牛乳		牛乳	
25日 (火)		あげパン	あげパン		
		ミートボールスープ	春雨	ミートボール	長ねぎ 白菜 人参
		海藻サラダ		ツナ 茎わかめ	キャベツ きゅうり 人参
		牛乳		牛乳	
26日 (水)		キーマカレー	ごはん 麦	豚肉	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト
		フルーツココ	ナタデココ		黄桃 パイン
		牛乳		牛乳	

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	
27日 (木)		ごはん	ごはん		
		雷汁		豆腐	人参 ごぼう 長ねぎ 大根 白菜
		五目ひじき		ひじき 油揚げ 焼きちくわ	人参
		牛乳		牛乳	
28日 (金)		コッペパン	コッペパン		
		ビーフンスープ	ビーフン	豚肉	もやし 人参 長ねぎ
		豚肉コロッケ	豚肉コロッケ		
		牛乳		牛乳	
31日 (月)		コーンピラフ	ごはん 麦	ウインナー	コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン
		ワンタンスープ	ワンタン		人参 椎茸 もやし 長ねぎ 小松菜 メンマ
		型抜きチーズ		チーズ	
		牛乳		牛乳	

おとぶけ給食

音更町では、音更で生産された食材を季節毎に献立に取り入れ紹介する「おとぶけ給食」を行っています。児童・生徒の食育の一環として、また保護者の方にも給食を通して、音更町の食材の旬を知ってもらい、郷土への関心や理解を深めることを目的としています。音更町、JAおとぶけ、JA木野の協力を得て実施しています。

*** 5月のおとぶけ給食 ***

『グリーンアスパラガス』

今月のおとぶけ給食には音更町でとれた新鮮な『グリーンアスパラガス』です。疲れをとったり、スタミナをつけたりするアスパラギン酸が含まれています。18日(火)に『アスパラグラタン』で登場します！
お楽しみに♪



【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では給食調理員を4名、代替員を若干名募集しています。

職 種: 給食調理員、代替員

業務内容: 調理業務(給食調理員)、調理補助(代替員)、配膳、洗浄

雇用条件: 給食調理員(試用期間あり)

日額5,550円～6,020円(勤務校により異なります)

通勤手当(片道2km以上)、時間外勤務手当、健康保険、雇用保険、労災保険

※健康保険は1日の就業時間が5時間以上の勤務校のみ加入対象

代替員～時給898円、通勤手当(片道2km以上)、時間外勤務手当あり

勤務形態: 給食調理員～週5日 代替員～週3～4日

午前8時15分から午後3時45分(勤務校により異なります。休憩時間あり。必要に応じ時間外、早出出勤あり)。

休日は、土・日・祝日及び学校休業日(春・夏・冬休み等)

勤務場所: 給食調理員～下音更・木野東・鈴蘭小学校、緑南中学校のいずれか(採用後に決定)

代替員～町内の小中学校

雇用条件の詳細や、応募方法等については、音更町学校給食協議会(Tel: 0155-42-2111 内線764)までお問い合わせください。

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	672kcal	22.8g	21.3g	3.2g
中学校	790kcal	26.2g	24.3g	3.7g

○お知らせ○
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。