



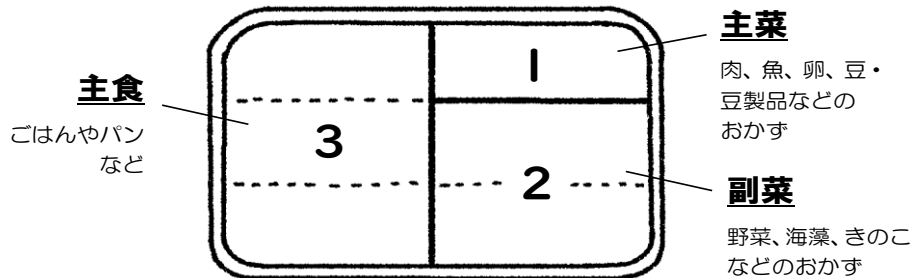
給食だより

令和6年4月30日
音更町立木野東小学校

お弁当作りのポイントについて

あたたかくなり、お弁当をもってお出かけしたい季節になってきました。衛生面にも気をつけながらお弁当でも簡単に栄養バランスが整うポイントを今回は紹介します。

3：1：2で簡単に栄養バランスが整ったお弁当に！



お弁当箱に主食・主菜・副菜を3：1：2の割合でつめると、簡単に見た目もきれいで栄養バランスが整ったお弁当になります。

衛生的なお弁当のポイント



おかずにはしっかりと火を通しましょう。

料理が冷めてからふたをしましょう。蒸気が水滴となり菌が増える原因になります。



殺菌、抗菌効果が期待できる生姜や梅干しなどを使ったおかずもオススメです。

お弁当の彩りポイント

おいしそうなお弁当のポイントは彩りです。様々な色のおかずを入れると、見た目も良く、栄養を取り入れやすくなります。

- 赤**・・・トマト、赤ウインナー、にんじんなど
- 黄**・・・コーン、かぼちゃ、卵など
- 緑**・・・ほうれん草、ブロッコリー、ピーマンなど
- 茶**・・・ハンバーグ、コロッケ、からあげなど

5月のこんだて

| | 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 |
|------------|----------------|------------------|------------|---------------------------------|
| 1日 (水) | はくさいのあますあえ | ごはん | わかめ | 枝豆 |
| | まめごはん こんさいじる | 根菜汁 | じゃがいも | 人参 ごぼう 椎茸 長ねぎ |
| | | 白菜の甘酢和え | | 白菜 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | |
| 2日 (木) | ぎょうざ (ひとり2こ) | ラーメン | 豚肉 わかめ | にんじん もやし 白菜 長ねぎ メンマ |
| | しおラーメン | ぎょうざ | ぎょうざの皮 | ぎょうざの具 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | |
| 7日 (火) | ケチャップ フランクフルト | ブランパン | ブランパン | |
| | ブランパン ポターージュ | ポターージュ | 牛乳 | かぼちゃ コーン 玉ねぎ にんじん パセリ |
| | | フランクフルト 小袋ケチャップ | フランクフルト | フランクフルト |
| | | 牛乳 | 牛乳 | |
| 8日 (水) | おかかあえ | ごはん | ごはん | |
| | ごはん とりにくのさっぱり | 鶏肉のさっぱり煮 | じゃがいも | ちくわ 鶏肉 魚河岸揚げ にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ |
| | | おかか和え | かつおぶし | 白菜 小松菜 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 9日 (木) | フルーツホイップ | スパゲティマトソース | スパゲティ | 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんじん トマト パセリ |
| | スパゲティマトソース | フルーツホイップ | ゼリー | ホイップクリーム バイン 黄桃 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 10日 (金) | ふたにくコロッケ | クリームパン | クリームパン | |
| | クリームパン はくさいスープ | 白菜スープ | ワンタン | ハム 白菜 にんじん 玉ねぎ |
| | | 豚肉コロッケ | 豚肉コロッケ | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | |
| 13日 (月) | いわしのしょうがに | ごはん | ごはん | |
| | ごはん けんちんじる | けんちん汁 | じゃがいも | 豆腐 白菜 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう 椎茸 |
| | | いわしの生姜煮 | いわしの生姜煮 | |
| | 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 |
|------------|---|------------------|--------------|--------------------|
| 14日 (火) |  ハムサラダ ブランパン クリームシチュー | ブランパン | 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん コーン パセリ |
| 15日 (水) |  れんこんきんぴら ごはん かみなりじる | ごはん | 豆腐 | にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 白菜 |
| 16日 (木) |  チヂミ かしわうどん | かしわうどん | 鶏肉 ちくわ わかめ | にんじん 長ねぎ 小松菜 |
| 17日 (金) |  ミニフィッシュ そぼろごはん たぬきじる | そぼろごはん | 鶏肉 | にんじん |
| 20日 (月) |  ヨーグルト (レモン) チキンカレー | チキンカレー | 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ |
| 21日 (火) |  すき焼きふうコロック せんキャベツ たまごパン ポテトコンソメ | たまごパン | 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ えのき パセリ |
| 22日 (水) |  きゅうりづけ ごはん じゃがいものそぼろに | ごはん | 鶏肉 ちくわ 魚河岸揚げ | にんじん たけのこ いんげん |
| 23日 (木) |  フルーツあんじん わふうスバゲティ | 和風スバゲティ | 豚肉 | 玉ねぎ にんじん しめじ えのき |

| | 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 |
|------------|--|------------------|------------|---------------------|
| 24日 (金) |  おとふけしゃうしよく みかんゼリー アスパラグラタン バターパン ビーフンスープ | バターパン | 豚肉 | もやし にんじん 長ねぎ |
| 27日 (月) |  ごもくあつやきたまご ごはん ふきのあまからに | ごはん | 生揚げ 魚河岸揚げ | にんじん ふき 椎茸 |
| 28日 (火) |  ブルーベリージャム にんじんサラダ カップパン ぎょうざスープ | カップパン | 水餃子の皮 | にんじん 椎茸 小松菜 長ねぎ もやし |
| 29日 (水) |  かたぬきチーズ ピラフ えのきのスープ | ピラフ | ウィンナー | 玉ねぎ にんじん ピーマン |
| 30日 (木) |  やみつきキャベツ ごはん マーボーはるさめ | ごはん | 豚肉 | にんじん 玉ねぎ たけのこ 椎茸 ニら |
| 31日 (金) |  グリーンサラダ あげパン ハッシュドポーク | あげパン | 豚肉 | にんじん 玉ねぎ しめじ |

おとふけ給食【アスパラガス】

アスパラガスには疲労回復作用や、利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。やわらかい穂先は栄養価が高く、血管を強くするルチンも含まれています。今月は、音更町でとれたアスパラガスを使って『アスパラグラタン』を作ります。

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

| | 月平均 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|-----|---------|-------|-------|------|
| 小学校 | | 611kcal | 23.3g | 13.6g | 2.9g |
| 中学校 | | 754kcal | 28.1g | 15.4g | 3.5g |

