

平成28年5月 予定献立表

早島町立早島小学校

日 曜	主食	献立名		赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品	
		主菜・副菜・その他・牛乳		体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる	
				たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
今日のめあて(食育の観点) 特別献立“端午の節句”・“八十八夜”について学ぼう(食文化)										
2 (月)	ごはん	鱈の新茶揚げ 湯葉の赤だし いんげんのごま和え かしわもち	さわら ゆば みそ	さわら わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	ぜんちゃ にんじん なめこ	さやいんげん たまねぎ	ねぎ	こめ さとう でんぶん かしわもち	サラダあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) ロシア料理“ビーフストロガノフ”を味わおう(食文化)										
6 (金)	ビーフ ストロガノフ	アスパラガスのサラダ		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん グリーンピース しめじ	とうもろこし たまねぎ トマト	アスパラガス トマト	こめ むぎ さとう	オリーブオイル マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点) 給食を支える人々に感謝して食べよう(感謝の心・社会性)										
9 (月)	きんさい 山菜うどん	かき揚げ もやしのからし和え		とりにく	ぎゅうにゅう	ぜんまい にんじん きゅうり えのきたけ	たまねぎ ねぎ たけのこ	うどん たけのこ	うどん こんにやく さとう かきあげ	ごまあぶら サラダあぶら
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物“キャベツ”のルーツを知ろう(食品を選択する能力)										
10 (火)	むぎ 麦ごはん	じゃがいものうま煮 千種和え かなぎ佃煮		とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう かなぎつくだに	たまねぎ えだまめ もやし	にんじん キャベツ きゅうり		こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ごま はるさめ
今日のめあて(食育の観点) 瀬戸内海で獲れる“たこ”を食べよう(食品を選択する能力・食文化)										
11 (水)	むぎ 麦ごはん	まあほうどうふ 麻婆豆腐 たこと海藻の中華和え		ぎゅうにく とうふ みそ たこ	ぎゅうにゅう かいそう	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	にんにく にんじん きゅうり きくらげ	ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) グリーンポタージュのひみつを知ろう(食品を選択する能力)										
12 (木)	セルフバーガー	はいが(胚芽パン ハンバーグ ボイルキャベツ) グリーンポタージュ		ぶたにく とりにく おから ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ グリーンピース とうもろこし	たまねぎ にんじん		パン さとう じゃがいも	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 春祭りを祝う食事を味わおう(食文化)										
13 (金)	まつ 祭り寿司	じゃがいものみそ汁 わらびもち		たまご あなご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	れんこん にんじん ほししいたけ	かんぴょう きぬさや たまねぎ	ねぎ	こめ じゃがいも さとう わらびもち	
今日のめあて(食育の観点) ナッツの栽培について知ろう(食品を選択する能力)										
16 (月)	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のかりん揚げ ピーナッツ和え 田舎汁		とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし ごぼう	キャベツ にんじん ねぎ		こめ むぎ さとう でんぶん さといも	サラダあぶら ピーナッツ こんにやく
今日のめあて(食育の観点) 黒糖の産地を知ろう(食品を選択する能力)										
17 (火)	こくとう 黒糖パン	ポトフ コーンサラダ		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん セロリー アスパラガス		パン じゃがいも さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 俳句によまれている食べ物を味わおう(食品を選択する能力・食文化)										
18 (水)	むぎ 麦ごはん	かつお 鱈の揚げ煮 赤じそ和え しらたまご 白玉汁		かつお とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん ほししいたけ	キャベツ きゅうり ごぼう	ねぎ あかじそ	こめ むぎ でんぶん さとう もち	サラダあぶら こんにやく
今日のめあて(食育の観点) 点心について知ろう(食文化)										
19 (木)	ごもく 五目ラーメン	あ 揚げしゅうまい きくらげの中華和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	しょうが にんじん もやし メンマ	にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ	きゅうり ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 朝ごはんの役割を学ぼう(食事の重要性)										
20 (金)	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭の利休焼き 五色和え とんじる 豚汁		さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん	もやし ごぼう ねぎ		こめ むぎ さとう さといも こんにやく	マヨネーズ ごまあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 食べ物をエネルギーにかえる栄養素を知ろう(心身の健康・食品を選択する能力)										
23 (月)	むぎ 麦ごはん	あつあ 厚揚げと豚肉の甘酢炒め はるさめ 春雨サラダ		あつあげ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん さやいんげん ほししいたけ	たまねぎ たけのこ もやし	きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) 早島町でつくられている食べ物を味わおう(食品を選択する能力・食文化)										
24 (火)	こめこ 米粉パン	ミンチカツ イタリアンサラダ ポテトスープ		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ とうもろこし マッシュルーム	にんじん たまねぎ パセリ		パン さとう じゃがいも	サラダあぶら オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物“たまねぎ”の栄養素を知ろう(心身の健康・食品を選択する能力)										
25 (水)	むぎ 麦ごはん	あじ 鱈の南蛮漬 みそけんちん汁		あじ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン ねぎ	にんじん ごぼう		こめ むぎ でんぶん さとう さといも	サラダあぶら ごまあぶら こんにやく
今日のめあて(食育の観点) トマトケチャップのルーツを知ろう(食品を選択する能力・食文化)										
26 (木)	ホットドッグ サンド	こめこ(米粉パン ウィンナー ボイルキャベツ) チキンスープ 冷凍パン		ウィンナー だいち とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん マッシュルーム パインアップル	たまねぎ パセリ		パン さとう じゃがいも	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) アラスカ豆について学ぼう(食品を選択する能力・食文化)										
27 (金)	まめ 豆ごはん	ぶたにく 豚肉の生姜焼き おかか和え とうふ 豆腐汁		ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	アラスカまめ キャベツ にんじん	しょうが もやし たまねぎ		こめ もちごめ さとう	
今日のめあて(食育の観点) 主にエネルギーのもとになる食べ物を味わおう(食品を選択する能力)										
31 (火)	こめこ 米粉パン	じゃがいものソース煮 グリーンサラダ		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ アスパラガス		パン マカロニ さとう じゃがいも	オリーブオイル

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。  
 ※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」をご覧ください。