



給食だより

小千谷市学校給食センター
2024年、5月

今月のめあて **あさ 朝ごはんを食べよう!**

おちやっ子が朝ごはんを毎日食べる割合が **年々減っている?!**

あさ朝ごはんを食べる人の割合を **100%に**

令和5年10月～11月に小千谷市立の小学生、中学生に生活習慣に関するアンケート調査を実施しました。その中で、「朝ごはんを毎日食べる子」の割合は小学生で91.7%、中学生で83.6%でした。小学生は前年度より、0.8%減少し、中学生は0.1%増加しました。

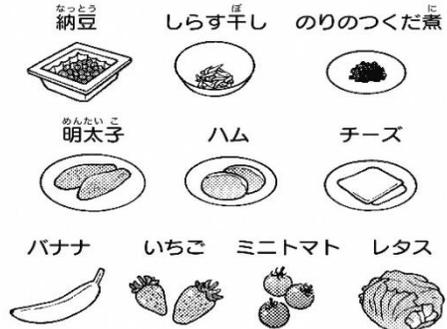
食べて・動いて・よく寝よう

小千谷市では、「食べて・動いて・よく寝よう」をスローガンに、子どもたちの生活リズム向上のために取り組んでいます。

朝ごはんを食べて、体温を上げ、脳と体をウォーミングアップ

朝ごはんに手軽に食べられる食品

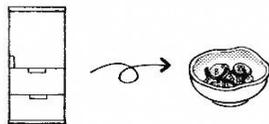
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



忙しい朝も朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう!



おかずのお皿が新しくなりました!

小千谷市よりおかずを盛り付ける「仕切り皿」を購入していただきました。みんなで大切に使用していきましょう。



月	火	水	木	金
牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。	May	1 もやし ナムル / キャベツ メンチカツ キムチ / チャーハン 655kcal/27.8g/2.8g 789kcal/32.8g/3.5g 814kcal/33.4g/3.5g	2 ごま酢 / あ和え / さけ 鮭のマヨ / コーン焼き ごはん / とんじる 豚汁 655kcal/27.8g/2.8g 826kcal/32.7g/2.6g 851kcal/33.3g/2.6g	3 けんぽうきねんび 憲法記念日
振替休日	7 みかんゼリー わかめと じゃこのサラダ チキン / カレーライス (麦ごはん) 667kcal/23.3g/2.8g 791kcal/27.7g/3.5g 816kcal/28.3g/3.5g	8 のりず / あ和え / さばの しょうが煮 ごはん / みそ けんちん汁 664kcal/32.3g/2.3g 762kcal/35.4g/2.8g 787kcal/36.0g/2.8g	9 ポテト / サラダ / ひじきと ツナの佃煮 ごはん / ほうとう汁 642kcal/23.0g/1.7g 762kcal/26.9g/2.0g 787kcal/27.5g/2.0g	10 きりざい / くるまふ 車麩の あに 揚げ煮 2こ ごはん / 肉じゃが 680kcal/22.9g/2.1g 819kcal/27.0g/2.6g 834kcal/27.6g/2.6g
ごもくまめ 五目豆 / とりにく 鶏肉の しおこうゆ / カレー塩麹焼き ごはん / かぼちゃの みそ汁 666kcal/26.9g/2.2g 770kcal/29.6g/2.8g 795kcal/30.5g/2.8g	14 こんぶ あ 昆布和え / あじフライ ごはん / 生揚げの そぼろ煮 684kcal/25.9g/1.8g 781kcal/32.9g/2.0g 806kcal/33.5g/2.0g	15 マカロニ / サラダ / 厚焼き卵 ごはん / 五目ごはん / わかたけ スープ 650kcal/26.3g/3.3g 769kcal/31.0g/3.7g 794kcal/31.6g/3.7g	16 チーズ ゆで野菜 / ハンバーグ セルフバーガー / こめこ 米粉バーンスパン 664kcal/28.5g/2.5g 766kcal/32.2g/2.9g 766kcal/32.2g/2.9g	17 パンサンスー / シウマイ 2こ ごはん / マーボー 豆腐 659kcal/24.8g/2.2g 828kcal/30.6g/3.1g 853kcal/31.2g/3.1g
ヨーグルト 山菜きんぴら丼 (ごはん) / 白玉 スープ 637kcal/23.1g/1.7g 764kcal/27.3g/1.9g 789kcal/27.9g/1.9g	21 しょうゆ / フレンチ / たら の 甘酢あん ごはん / どさんこ 汁 645kcal/27.1g/2.0g 759kcal/30.3g/3.0g 784kcal/30.9g/3.0g	22 ロースト / ポテト / 豚肉の ジンジャー炒め ごはん / 山菜の みそ汁 627kcal/24.8g/1.5g 750kcal/29.5g/1.8g 775kcal/30.1g/1.8g	23 海藻 / こんにやく サラダ 抹茶蒸しパン / しょうゆ ラーメン スープ ゆで中華 681kcal/27.4g/2.5g 802kcal/32.0g/3.0g 802kcal/32.0g/3.0g	24 もやし / サラダ / ポテトの チーズ焼き ゆかり / ごはん / もすくの みそ汁 651kcal/23.5g/3.2g 772kcal/27.1g/3.9g 797kcal/27.8g/3.9g
冷凍みかん ツナそぼろ丼 (卵入り) (ごはん) / みそ ワンタン スープ 685kcal/29.3g/1.7g 812kcal/34.8g/2.1g 837kcal/35.4g/2.1g	28 カレー / おひたし / からの塩 から揚げ ごはん / なめこ汁 664kcal/26.1g/2.3g 792kcal/30.7g/2.8g 817kcal/31.3g/2.8g	29 ビーフン / 炒め / イカの 香味焼き ごはん / じゃがいもの そぼろ煮 685kcal/30.3g/2.3g 813kcal/35.6g/2.6g 826kcal/36.2g/2.6g	30 うめ 梅おほか / きゅうり / とうお とうお / あぶらあ 揚げ / に 煮つけ ソフトめん / 鶏南蛮汁 694kcal/30.8g/2.3g 792kcal/35.2g/2.9g 792kcal/35.2g/2.9g	31 浅漬け / レバーとポテトの ケチャップ和え ごはん / レタスと卵の スープ 676kcal/24.2g/2.5g 810kcal/28.7g/2.9g 835kcal/29.3g/2.9g

NEW

2024年

5月の食品表



きゅう こんだて しやくさい
 急な献立・食材の
 へんこう
 変更もあります。
 ごりようしょう
 ご了承下さい。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
1	水	豚肉、ハム、豆腐、鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん、体菜水煮	玉ねぎ、コーン、白菜キムチ、キャベツ、きゅうり もやし、えのき	ごはん、春雨、片栗粉、砂糖	油
2	木	鮭、油揚げ、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな、ピーマン	玉ねぎ、コーン、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ えのき	ごはん、砂糖、じゃがいも	油、ごま ノンエッグマヨネーズ
7	火	鶏肉、ツナ、大豆（ペースト）	牛乳、脱脂粉乳、わかめ ちりめんじゃこ	にんじん、グリーンピース	しょうが、玉ねぎ、にんにく、しめじ、もやし、きゅうり コーン	麦ごはん、じゃがいも、砂糖 みかんゼリー	油 カレールウ
8	水	さば、ツナ、豆腐、鶏肉	牛乳、のり	にんじん、ほうれん草	もやし、しょうが、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ しめじ	ごはん、砂糖	油
9	木	鶏肉、ツナ、ハム、油揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、かぼちゃ	ねぎ、きゅうり、キャベツ、しいたけ、ねぎ	ごはん、砂糖、ほうとう じゃがいも	油、ごま ノンエッグマヨネーズ
10	金	納豆、豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん、野沢菜漬け、いんげん	キャベツ、玉ねぎ、たくあん、こんにゃく	ごはん、じゃがいも、砂糖 車麩	油
13	月	鶏肉、大豆、さつま揚げ、油揚げ	牛乳、昆布	にんじん、いんげん、かぼちゃ、水 菜	ごぼう、しょうが、こんにゃく、しいたけ、玉ねぎ えのき	ごはん、砂糖	油
14	火	あじ、生揚げ、豚肉	牛乳、塩昆布	にんじん、いんげん	玉ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、キャベツ たけのこ、しめじ	ごはん、砂糖、パン粉、小麦粉 片栗粉	油
15	水	鶏卵、油揚げ、大豆、豆腐、豚肉、かつお 節	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、コーン、たけのこ、えのき	ごはん、マカロニ、砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ
16	木	あさり、ベーコン、豚肉、鶏肉 豆乳	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	玉ねぎ、にんにく、パイン缶、キャベツ、きゅうり コーン	米粉パン、じゃがいも、砂糖	油 ホワइटルウ
17	金	豚肉、ハム、豆腐、大豆	牛乳	にんじん、にら	玉ねぎ、キャベツ、もやし、メンマ、ねぎ、にんにく エリンギ、きゅうり、切干だいこん	ゆで中華、砂糖、じゃがいも	油
20	月	豚肉、生揚げ、鶏肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、水菜	こんにゃく、わらび、ミズナ(山菜)、きくらげ、たけのこ ごぼう、だいこん、えのき、山うど	ごはん、砂糖、片栗粉、白玉もち	油、ごま
21	火	すけそうだら、ハム、豚肉	牛乳	にんじん、チンゲン菜、ピーマン	玉ねぎ、もやし、キャベツ、コーン、えのき、メンマ	ごはん、砂糖、片栗粉	油
22	水	豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、エリンギ、玉ねぎ、にんにく、わらび なめこ、だいこん、もやし	ごはん、砂糖、じゃがいも	油
23	木	豚肉、ツナ、豆乳、かまぼこ	牛乳、わかめ、昆布	にんじん、チンゲン菜	しょうが、メンマ、もやし、きゅうり、キャベツ こんにゃく、ねぎ、コーン	ゆで中華、砂糖、小麦粉	油
24	金	ベーコン、ハム、豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ、塩昆布 チーズ	にんじん、こまつな、ピーマン	エリンギ、玉ねぎ、もやし、切干だいこん、えのき だいこん	ごはん、油、車麩、じゃがいも 砂糖	油
27	月	豚肉、鶏肉、豆腐、ツナ、鶏卵	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、水菜	枝豆、きくらげ、玉ねぎ、みかん、しょうが	ごはん、砂糖、わんたん	油
28	火	鶏肉、ちくわ、豆腐、油揚げ かつお節	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、なめこ、だいこん、ねぎ、もやし	ごはん、じゃがいも、砂糖、米粉片 栗粉	油
29	水	イカ、豚肉、生揚げ	牛乳	にんじん、にら、いんげん	ねぎ、玉ねぎ、もやし、しいたけ、たけのこ、しょうが	ごはん、じゃがいも、砂糖 片栗粉、ピーファン	油
30	木	鶏肉、かまぼこ、油揚げ かつお節	牛乳	にんじん、こまつな	玉ねぎ、えのき、ねぎ、きゅうり、たくあん、梅干し	ソフトめん、砂糖	
31	金	豚肉（レバー）、大豆、鶏卵、豆腐、 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが、だいこん、キャベツ、たくあん、レタス 玉ねぎ	ごはん、片栗粉、砂糖、じゃがい も、春雨	油

