



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

朝ごはんの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。

納豆	しらす干し	のりのつくだ煮
明太子	ハム	チーズ
バナナ	いちご	ミニトマト
		レタス

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
1 もやしナムル キャベツメンチカツ キムチ チャーハン	2 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)	3 のりすあ和え さばのしょうが煮 ごはん けんちん汁	4 ポテトサラダ ひじきとツナの佃煮 ごはん ほうとう汁	5 けんぽうきねんび 憲法記念日 きりざい きりざい
6 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)	8 のりすあ和え さばのしょうが煮 ごはん けんちん汁	9 ポテトサラダ ひじきとツナの佃煮 ごはん ほうとう汁	10 きりざい きりざい
11 五目豆 鶏肉の揚げ焼き カレー揚げ焼き	12 こんぶあ昆布和え あじフライ ごはん かぼちゃのみそ汁	13 和風マカロニ 厚焼き卵 サラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	14 ゆで野菜 ハンバーグ セルパurger とうふチャーウダー	15 パンサンスー ポークシュウマイ2こ ごはん マーボー豆腐
16 ヨーグルト	17 しょうゆフレンチ たらの甘酢あん ごはん どさんこ汁	18 ローストポテト 豚肉のジンジャー炒め ごはん みそ汁	19 めおわか 豚尾の油揚げに点つけ きゅうり しょうゆスープ	20 もやしサラダ ポテトのチーズ焼き ゆかりごはん もずくのみそ汁
21 冷凍みかん	22 カレーおひたし からの揚げ ごはん なめこ汁	23 ビーフン炒め イカの香味焼き ごはん そぼろ煮	24 ソフトめん 豆腐の鶏南蛮汁 ごはん レタスと卵のスープ	25 ごはん みそ
26 ごはん みそ	27 ごはん なめこ汁	28 ごはん そぼろ煮	29 ソフトめん 豆腐の鶏南蛮汁 ごはん レタスと卵のスープ	30 ごはん みそ
27 冷凍みかん	28 カレーおひたし からの揚げ ごはん なめこ汁	29 ビーフン炒め イカの香味焼き ごはん そぼろ煮	30 ソフトめん 豆腐の鶏南蛮汁 ごはん レタスと卵のスープ	31 ごはん みそ

5月の食品表



きゅうこんで 急な献立・食材の 変更もあります。 ご了承ください。

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 ホワイトルウ
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