

5月献立予定表

令和2年度 高南学校給食共同調理場
【高南調理場】

元気に体を動かすために

元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るために朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする
早く起きると時間余裕ができて、おなかもちぎります。

時間を決める
同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない
夜遅くに食べると、朝に食欲がわかまません。



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)
18	月	キムタク丼	ふた肉	はくさい だいこん ねぎ	米 むぎ 油 ごま
		ポテトコロッケ	ふた肉	たまねぎ	じゃがいも 油 ごまぎ粉 パン粉
		コーン入り卵のスープ	卵	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	油 かたくり粉
19	火	ごはん			米
		ハンバーグ	村上牛 ふた肉	たまねぎ	ごまぎ粉 パン粉 油
		もやしと肉だんごのスープ	とり肉	たまねぎ もやし にんじん だけのこ しいだけ	パン粉 かたくり粉
20	水	アップル米粉パン		りんご	米粉パン
		とり肉のトマトソース煮	とり肉	にんにく たまねぎ しめじ トマト	じゃがいも さとう 油 じゃがいも
		野菜たっぷり卵スープ	ベーコン たまねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ	かたくりこ 油
21	木	わかめごはん	わかめ		米
		ホキのバーベキューソース	ホキ	しょうが りんご ねぎ レモン	さとう
		あさりとほたてのシチュー	あさり ほたて 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	じゃがいも ごまぎ粉 油
22	金	ごはん			米
		村上牛入りメンチカツ	村上牛 ふた肉	たまねぎ	ごまぎ粉 パン粉 油
		春野菜の煮物	がんもどき さつまあげ	しいだけ だいこん にんじん だけのこ	じゃがいも さとう
25	月	ごはん			米 さとう
		魚の西京焼き	めばる		
		真だくさんとんじる	ふた肉	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも
26	火	ごはん			ごはん
		たまごやき	たまご		さとう かたくりこ 油
		ひじきのいり煮	ひじき ふた肉	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう 油
27	水	ごはん			米
		ささみチーズサンドフライ	とり肉 チーズ		ごまぎ粉 パン粉 油
		野菜のカレーボイル		もやし にんじん キャベツ ピーマン	油
28	木	ごはん			米
		阿貴北ボークのしょうがやき	ふた肉	しょうが	さとう
		ベーコンとブロッコリーのソテー	ベーコン	にんにく ブロッコリー とうもろこし	オリーブ油
29	金	うどん			米
		カボチャと牛肉のアーモンドいため	牛肉	カボチャ	アーモンド さとう ごま 油
		とりなんばんじる	とり肉 かまぼこ	にんじん えのき たけのこ ねぎ こまつな	

★印は中学校のみの食材です。

給食再開に伴う献立内容の変更について (お知らせ)

文部科学省からの「新型コロナウイルス感染症対策としての学校の臨時休業に係る学校運営上の工夫について」(通知)より、学校給食を実施するにあたり、配膳の過程での感染症防止のため可能な限り品数の少ない献立での提供をする等の工夫を行うよう通知がありました。また、分散登校により午前組と午後組で給食時間帯が異なる学校があり、調理場からの配送時間が早まることになりました。そこで、児童生徒の配膳時間や喫食時間の短縮と、調理場での調理作業時間の短縮をするため、給食の献立内容について、1品減らすなど一部変更して提供させていただきます。今後とも安心安全な給食の提供に努めてまいりますので、御理解と御協力をお願いいたします。

