

5月給食だより



月	火	水	木	金
1・ごはん ・さんまオレソジ煮 ・きんぴらごぼう ・まいたけと厚揚げのみそ汁 ・こどもの日デザート	2 ・大仙市職員研究会 大仙市北教育研究会 のため 給食はありません。	3 ・はんぼうきおんじ 憲法記念日 	4 ・みどりの日 	5 ・こどもの日
8・ごはん ・野菜とおからの焼つくねあんかけ ・切り干し大根のカレー炒め ・じゃがいもとわかめのみそ汁 ・黒糖大豆	9・むぎごはん ・ポークカレー ・カラフルサラダ ・パイヨーグルト	10・ごはん ・たこのメンチカツソースかけ ・鶏の手リソース炒め ・卵と野菜のスープ	11・ごはん ・さばカレー照り焼き ・高野豆腐の五百煮 ・キャバツと揚げのみそ汁	12・なめこうどん ・チーズインハンバーグ ・夏みかんのサラダ ・レモンカスタードタルト
15・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・もやしのごまあえ ・さつま汁 ・バックちりめんこんぶ	16・米粉パン ・鶏肉のマーマレード焼き ・五目焼きそば ・かぶのスープ ・ラ・フランスジャム	17・ごはん ・はたはたフライソースかけ ・にらの春雨炒め ・なめこ汁	18・ごはん ・春巻き ・マーボー豆腐 ・ワンタンスープ	19・むぎごはん ・ビビンバ丼 ・もずくスープ ・フルーツ巻に
22・ごはん ・ミートオムレツ ・じゃがベジ炒め ・切り干し大根のみそ汁 ・わかめふりかけ	23・むぎごはん ・ハヤシライス ・コールスローサラダ ・デイズニーチーズ (小2ケ・中3ケ)	24・ごはん ・味付け肉だんご (小2ケ・中3ケ) ・五目野菜とピーファン炒め ・小松菜と厚揚げのみそ汁	25・ごはん ・あじの照り焼き ・犬娘と豚バラ肉のみそ煮 ・ゆばのすまし汁 ・バックステイック納豆	26・みそラーメン ・温野菜サラダ ・きんとんパイ
29・花むすびごはん ・いわししモンしょうゆ煮 ・ひじきとお豆の炒め煮 ・じゃがいものみそ汁	30・米粉パン ・若鶏のパン粉焼き ・ハンネと野菜のミートソース炒め ・コーンポタージュ ・ブルーベリージャム	31・ごはん ・ほっけこんぶしょうゆ焼き ・厚揚げのうま煮 ・キャバツのみそ汁 ・バックごまひじきのつくた煮	今月の中仙・大仙市産 ●ほうれんそう ●むぎえだまめ ●厚揚げ ●豆腐 ●油揚げ ●みそ ●米	

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。※給食費の第1期納期限は(振替口座日)は5月25日です。



給食センターの衛生管理について

- ・4月3日、17日に腸内細菌検査をおこないました。全職員陰性でした。
- ・ノロウイルスや細菌性の食中毒予防を考慮し、献立作成や調理を行っています。食品は全て加熱し、中心温度が85～90℃以上であることを90秒確認して提供しています。また11～4月は、和え物やわかめごはん等、加熱後に手を加えるものは控えています。

木々の緑があざやかなになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1カ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃です。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

こんな人はいませんか?

朝ごはんを食わずに登校して、おなかですぐに集中できずポーツとしたり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

おながすすいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何か食べていませんか?
夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえしましょう。

食べる時間がありません。

20～30分早く起きるようになりましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

ごはん

パン

シリアル

納豆

卵

ハム

野菜

果物

おもにエネルギーのおもに体をつくるおもに体の調子を整える
もとになる食品 ともになる食品