

# 5月給食だより

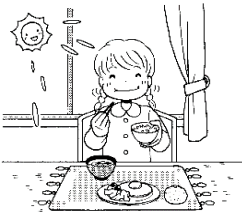


2021年  
雲南市加茂給食センター



朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝から体がだるい、集中力がないという人はいませんか？  
朝ごはんを食べると噛んだり味わったりすることで脳が刺激をうけ、さらに胃腸が動き始め、体温が上がって体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



木曜日		金曜日	
6	こどもの日献立	7	
わかめごはん(麦なし) 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 磯香あえ むらくも汁 かしわもち(こ・中のみ)		むぎごはん 牛乳 赤魚の揚げ煮 三色おひたし じゃがいものみそ汁	
エネルギー(kcal) 幼 537   小 678   中 844		エネルギー(kcal) 幼 478   小 610   中 790	
10	月曜日	11	火曜日
12	水曜日	13	木曜日
14	雲南☆まいもんの日	17	月曜日
19	水曜日	20	木曜日
21	金曜日	24	月曜日
25	火曜日	26	水曜日
27	木曜日	28	金曜日
31	月曜日	今月の地元野菜	

月曜日		火曜日		水曜日	
10	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ほうれん草オムレツ 福神 漬けあえ	11	むぎごはん 牛乳 さばの塩焼き 納豆あえ たけのこの土佐煮 かしわもち(小のみ)	12	むぎごはん 牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮 キャベツの昆布和え わかめと豆腐のみそ汁
エネルギー(kcal) 幼 520   小 647   中 837		エネルギー(kcal) 幼 514   小 622   中 801		エネルギー(kcal) 幼 538   小 682   中 884	
17	むぎごはん 牛乳 豚レンコン やまぶき和え しまねのみそ汁	18	コッペパン 牛乳 鮭の香草揚げ パプリカとツナのサラダ ポークビーンズ	19	ちらしずし 牛乳 サバ寿司の具 かつお和え 舞茸とゆばのすまし汁
エネルギー(kcal) 幼 480   小 611   中 794		エネルギー(kcal) 幼 508   小 637   中 748		エネルギー(kcal) 幼 489   小 588   中 696	
24	むぎごはん 牛乳 ししゃも 切干大根ののりマヨあえ ごまキムチ汁	25	むぎごはん 牛乳 鶏肉の玉ねぎソース りっちゃんのサラダ カレースープ	26	むぎごはん 牛乳 さわらのうめマヨ焼き ごもく 五目きんぴら なめこ汁
エネルギー(kcal) 幼 496   小 632   中 816		エネルギー(kcal) 幼 491   小 626   中 801		エネルギー(kcal) 幼 523   小 665   中 846	
31	むぎごはん 牛乳 親子どんぶり(具) フライビーンズきなこ ゆかり和え	今月の地元野菜 キャベツ・たまねぎ・パセリ たけのこ・こまつな・お茶 ほうれんそう・さやえんどう			
エネルギー(kcal) 幼 513   小 663   中 850					

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

## 雲南市統一献立 雲南☆まいもんの日

今年度は、地元の旬の食材を使ったおみそ汁が登場します。  
ネーミングにも注目してくださいね。  
5月は「筍ぐんぐん春野菜のみそ汁」です。今が旬の雲南市の筍と  
きぬさやなどの春野菜を使ったおみそ汁です。  
今が旬の筍は1日に30cm以上 伸びるそうです。  
ぐんぐん成長する筍のように、みなさんの  
心も体もぐんぐん大きくなって欲しいと  
願っています。  
また、「魚のお茶風味揚げ」には、加茂町  
砂子原のお茶を衣に混ぜて使っています。  
雲南・加茂の食材をたっぷり味わってくださいね。



## 今月の給食目標 感謝して食べよう

みなさんは、食事の時のあいさつをきちんと言っていますか？  
私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者さんや料理を作ってくれた人たちなどさまざまな人の手によって、毎日の食事をすることができます。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れず、心を込めて言えるといいですね。  
そして、苦手な食べ物があってもまずは一口 食べてみることも意識してみてくださいね。  
また、返し方でも感謝の気持ちは伝わります。お椀や食器にごはん粒などの食べ物が残っていないか、片づける前にもう一度見て、きれいな食器を返すようにしましょう。

