



\*牛乳(主に体をつくるもとになる)は、毎日つきます。

\*献立は都合により変更することもあります。

\*材料の( )は、だしとりのみです。

日	学校 確認欄	献立名	主に体をつくる もとになる	主に調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	その他	加工品等のアレルギー表示 *コンタミ						もりつけかた		
							加工品名等	卵	乳	小麦	落花生	えび		かに	くるみ
21 木		ひじきごはん	鶏肉,ひじき,かまぼこ,油揚げ	にんじん,枝豆	米,砂糖,サラダ油	みりん,濃口しょうゆ,塩,酒	10028	かまぼこ							21 あじフライ ひじきごはん ふるさと給食
		あじフライ	あじフライ		大豆油		10055	あじフライ		●					
		にら玉スープ	鶏肉,卵,(いりこ)	玉ねぎ,にんじん,にら	ごま油	薄口しょうゆ,和風だし									
22 金		ごはん			米										22 あげのり チリソースに ごはん 焼きビーフン かみかみメニュー
		揚げ鶏のチリソース煮	鶏肉	生姜,にんにく,白ねぎ,枝豆	でんぷん,小麦粉,ウージパウダー,大豆油,砂糖	薄口しょうゆ,酒,トウバンジャン,カレー粉,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,濃口しょうゆ,塩	1114	ウージパウダー							
		焼きビーフン	豚バラ肉,いか,かまぼこ	キャベツ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,にら,生姜,にんにく,きくらげ	ビーフン,ごま油	酒,薄口しょうゆ,塩,こしょう,中華あじ	10028 1101	かまぼこ ビーフン							
25 月		ごはん			米										25 にべの ごみソースかけ ごはん そくせきづけ ぶたじる
		にべの香味ソースかけ	にべ,赤みそ	生姜,ねぎ	でんぷん,大豆油,砂糖	濃口しょうゆ,トウバンジャン,酒									
		豚汁	豚肉,油揚げ,豆腐,白すりみそ,(いりこ)	にんじん,もやし,かぼちゃ,ごぼう,えのき,ねぎ	つきこんにゃく,サラダ油										
26 火		ごはん			米										26 アップルコンポート ごはん おやこどん かみかみメニュー
		親子丼	鶏肉,かまぼこ,卵	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,乾しいたけ	砂糖,でんぷん,サラダ油	酒,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,和風だし	10028	かまぼこ							
		きゅうりの酢の物	オーシャンキング	きゅうり,にんじん	春雨,ごま,砂糖	薄口しょうゆ,酢	10025	オーシャンキング							
27 水		ごはん			米										27 アップルコンポート ごはん おやこどん かみかみメニュー
		コッペパン			コッペパン		1004	コッペパン		●	●				
		新たまねぎとベーコンのスープ	豚ひき肉,ベーコン,卵	玉ねぎ,にんじん,にら	サラダ油,でんぷん	オリーブオイル,コンソメ,塩,こしょう,薄口しょうゆ	11032	ベーコン		●	●	●			
28 木		ごはん			米										28 きりぼしだいごんの サラダ かみかみメニュー ごはん あつあけのみそいため
		厚揚げのみそ炒め	生揚げ,豚肉,赤みそ	生姜,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,いんげん	サラダ油,砂糖,ごま	酒,濃口しょうゆ,麻婆ソースG	17015	麻婆ソースG				●			
		切り干大根のサラダ	フレッシュミート	切り干大根,キャベツ,きゅうり,にんじん	エッグゲアマヨネーズ,ごま油	濃口しょうゆ,塩,こしょう	10017 17056	フレッシュミート エッグゲアマヨネーズ							
29 金		ごはん			米										29 さばのみそ ごはん きゅうりの カリコリづけ かみかみメニュー
		さばのみそ煮	さば,米みそ	生姜	砂糖	みりん,酒,薄口しょうゆ									
		炒り豆腐	しぼり豆腐,鶏ひき肉,卵	玉ねぎ,にんじん,乾しいたけ	砂糖,サラダ油	酒,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,塩,和風だし									
	きゅうりのカリコリづけ	かつおぶし	きゅうり,生姜	ごま油,ごま,砂糖	濃口しょうゆ,みりん,酢,塩										

\*材料の( )はだしとりのみです。

\*表示義務のない(8品目以外)アレルゲンを完全除去することはできません。

\*アレルギー表示対象品目は、特定原材料8品目(表示義務)えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、くるみです。そばは、給食にはできません。

\*特定原材料に準ずる原材料20品目の(表示推奨)アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツについては、献立表と各校に配布している加工食品一覧表で確認をお願いします。

(令和6年3月28日、消費者庁より、食品表示基準の一部を改正する内閣府令が発表され、食物アレルギー表示推奨品目(特定原材料に準ずるもの)に「マカダミアナッツ」が追加され、「まつたけ」が削除されましたが、推奨のため「マカダミアナッツ」の記載がない場合があります。)

\*加工食品や調味料は、同じ品名でも以前と成分が変わる場合があります。毎月の献立表と加工食品一覧表でアレルギー食品表示をご確認下さい。

\*パンの日は、乳アレルギーの場合は代替パン(乳アレルギーなし)を準備します。小麦アレルギーの場合は、ごはん等を持参してください。

\*天候等による急なトラブルで献立や食材を変更する場合があります。



(出典：学校給食)

# 5月 食育たより

\*お知らせ\*

今年度も年に2回「さいき」生き活き献立を、月に2回程度「ふるさと給食」を実施します。有機栽培食材も使用する予定で、これらに市の補助金が使われています。3年目になった「食べて学ぼう魚の日」は2か月に1回程度行います。

「さいき」生き活き献立は各クラスにポスターを配布します。「食べて学ぼう魚の日」ではポスターと動画が配布されます。それぞれの献立の日は、毎月の予定献立表でお知らせします。佐伯産の食材を知り、おいしくいただきます。

\*今月の給食\* ふるさと給食

:5月15日(金)グリーンサラダ(塩)

5月9日(木)7Mキッズランチ(7Mキ)

## 新生活の疲れが出ていませんか?

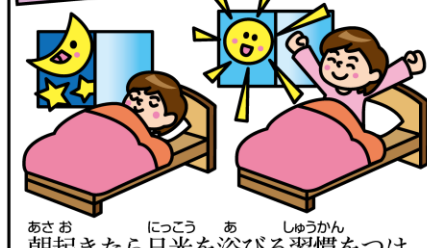
風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

### 食事



朝食・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

### 睡眠



早寝・早起きを心がけましょう。

### 運動



適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、