

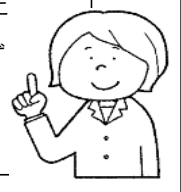
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 えびしゅうまい パンサンスー	ごはん ぎゅうにゅう 豆腐のみそ汁 あじのカレーマリネ きやべつのおかか和え アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ピビンバ 中華ナムル	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれん草と卵のスープ 白身魚フライ ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 豚丼 きやべつ入り平つくね 三色和え	ごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが だし巻きたまご 酢の物 中学校)のりの佃煮
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="radio"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ 豆 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たけのこ <input type="radio"/> しいたけ <input type="radio"/> 白ねぎ/だいこん <input type="radio"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ <input type="radio"/> えびしゅうまい 小麦 <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しょうゆ/しお 小麦 豆 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 青ねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="radio"/> みそ 豆 <input type="radio"/> あじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さとう 小麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="radio"/> きやべつ <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> アセロラゼリー <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えのき <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="radio"/> ペーコン 豚 <input type="radio"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> チキンピジョン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ/しおこしょう 小麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> にんじん/もやし <input type="radio"/> ぎゅうにく 牛 <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> にんじん/もやし <input type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しょうゆ/しお 小麦 豆 <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 小麦 <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ほうれん草 <input type="radio"/> とうふ 豆 <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しろみさかなフライ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> きゅうり <input type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="radio"/> ぶたにく 豚 <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> 糸こんにやく <input type="radio"/> 青ねぎ <input type="radio"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> きやべつ入りひらつくね 鶏 豚 <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> こまつな <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="radio"/> ぶたにく 豚 <input type="radio"/> しょうが <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 糸こんにやく <input type="radio"/> いんげん <input type="checkbox"/> あつあげ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> だし巻きたまご 卵 小麦 豆 <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> こめず <input type="radio"/> 中)のりのつくだに 小麦 豆

	30日(火)	31日(水)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 さわらの竜田揚げ ひじきの煮物	ごはん ぎゅうにゅう もやしのスープ たまねぎと豚肉の甘辛炒め こまつなの和え物 小中)わらびもち
	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> とうふ 豆 <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> えのき <input type="radio"/> あぶらあげ 豆 <input type="radio"/> 青ねぎ <input type="radio"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> さわらたつたあげ 豆 小麦 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> だいず <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> いんげん <input type="radio"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="radio"/> もやし <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 青ねぎ <input type="radio"/> たけのこ <input type="checkbox"/> チキンピジョン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> 糸こんにやく <input type="radio"/> いんげん <input type="radio"/> ぶたにく 豚 <input type="radio"/> ミニあつあげ 豆 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> こまつな <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しめじ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 小麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 小中)わらびもち 豆

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思うひともいるのでは？そんな時は、練習法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。



給食は1日に必要なエネルギーの3分の1がとれるようにつくられています。とくに不足しがちな栄養の「カルシウム」は1日に必要な量の約半分がとれるようになっていきます。ただし、牛乳を残さず飲む時に限ります。給食の牛乳は体をつくるもとになっていますよ。



食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。

1日に必要なエネルギー

日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を多く含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

今月の福崎町産野菜

きゃべつ たまねぎ 青ねぎ レタス
こまつな だいず ほうれん草

<福崎町の給食について>

年間	小学校180日 中学校177日(中学校3年生 165日) 認定こども園(1号)180日 認定こども園(2号土曜保育無)230日 認定こども園(2号土曜保育有)268日
----	---

お知らせ

<給食費口座振替日>
5月給食振替日
6月20日(火)
再振替日
7月5日(水)
前日までの入金をお願いします

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。
 ※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。
 ※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。
 ※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 小麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 E：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら 乳：オレンジ
 加：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 ハ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 珪：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン
 ※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦