

令和2年度

5 月分

# 学校給食予定献立表



<食育目標：衛生に注意しながら配膳しよう>

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

日付	献立名	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		カルシウム(mg)		鉄(mg)		塩分(g)		主な材料		
		中/高	アスリート	中/高	アスリート	中/高	アスリート	中/高	アスリート	中/高	アスリート	中/高	アスリート	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
11 (月)	<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">春の味覚を味わう献立</div> たけのこごはん 牛乳 さわらのみそチーズ焼き 貝だくさんみそ汁 小魚	892	1112	40.8	46.0	25.2	26.9	604	679	3.8	4.7	3.4	3.9	牛乳 大豆 卵 みそ こんぶ 油揚げ 豆腐 いわし さわら	たけのこ 人参 玉ねぎ 干しいたけ きぬさや にんにく 大根 ねぎ キャベツ 青・赤ピーマン キャベツ こんにゃく	米 おおむぎ 米油 きび砂糖 米粉 ごま油
給食 日計	今月の食育目標について	月平均栄養量				今月の食育（免疫力を高める食事について）										
1 回	久しぶりの登校と給食です。旬の食材と筍を中心にメニューを作りました。また、感染予防のため、配膳の過程がなるべく簡単なものとなるようにし、配膳を手早く進めるため教職員が行うようにしました。生徒の皆さんは、一人ひとり身だしなみを整え、手洗い、うがいを徹底して行っていました。	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	免疫力を高めるために重要なことは、腸内環境を整えることです。ふたば未来学園中学校の給食は、毎週月曜日を「ベジマンデー献立」としています。野菜中心の食事をとることで、腸内環境を整えることにつなげています。「ベジ」＝「Vegetable（野菜）」と限定して考える人も多いですが、本来は「ベジ」＝「健康な、生命力のあふれた」という意味です。		

## 食物アレルギーの対応について

食物アレルギーを考慮し、下記の食材については、本校の学校給食では原則として使用しないこととします。  
 ○えび・かに(甲殻類) ○ピーナッツ ○そば



**※臨時休校により、給食の献立を随時変更し対応していきます。**