

# 給食だより

## 5月

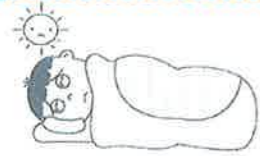


阿南市第一学校給食センター

風がおる5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。新しい生活にも慣れてくるころだと思えますが、同時に緊張感がゆるんで疲れが出てくる時期でもあります。心も体も健康な生活を送るよう、規則正しい食習慣を心がけましょう。

### げんき 元気のもと、規則正しい生活リズムから

こんな人はいませんか？



寝起きが悪く  
午前中、体がだるい



運動すると  
息苦しくなる



疲れやすく  
気分が悪くなる

健康な体をつくるためには、食事、運動、睡眠が大切です！

#### 規則正しい食事

朝・昼・夕1日3回の食事をきちんと食べましょう。  
規則正しい食事のリズムは、体調を整えてくれます。



#### 脳と体の適度な運動

日中は、勉強・スポーツなど、思いきり体を動かしましょう。  
十分な活動をすれば、夜はぐっすり眠れます。



#### 早寝早起き

毎日決まった時刻に寝て、起きるようにしましょう。  
早寝早起きで、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



平成30年5月

## 学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 質	脂質
1 火	パン 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ	ドレッシング パン・バター・ド レッシング・じゃがい も・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいず・わかめ	きゅうり・パセリ・たまね ぎ・コーン・にんじん	828	26.0	23.0
2 水	三色そばろごはん 牛乳 具だくさんみそ汁	☆かしわ餅	こめ・あぶら・かし わもち・さとう	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・たまご・とう ふ・とりにく・みそ	815	35.3	20.1
7 月	ごはん 牛乳 豚汁 ますの塩焼き いんげんのごま和え		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたに く・ます・ちくわ・み そ	758	40.3	18.4
8 火	小型黒糖パン 牛乳 スパゲティナポリタン ひじきとコーンのサラダ	ドレッシング	パン・ドレッシング グ・あぶら・スパゲ ティ・さとう	ぎゅうにゅう・ひじ き・ベーコン	804	31.0	19.8
9 水	中華丼 牛乳 春巻き		こめ・あぶら・でん ぶん	ぎゅうにゅう・いか うずらたまご・はるま き・ぶたにく	875	29.2	33.1
10 木	わかめごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 切干大根の酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ぶたにく・わか め	719	27.8	15.5
11 金	ごはん 牛乳 押し麦入り野菜スープ チキンカツ カレーキャベツ	ウスターソース	こめ・パンこ・おお むぎ・あぶら・ごむ ぎこ	ぎゅうにゅう・たま ご・とうふ・とり く・ベーコン	811	35.3	20.6
14 月	ごはん 牛乳 だけのこのきんぴら さばの生姜煮		こめ・あぶら・ご ま・さとう	ぎゅうにゅう・さば ちくわ・ぶたにく	810	35.7	21.7
15 火	セルフハムサンド(☆食パン) 牛乳 米粉のコーンポタージュ ハム ボイルキャベツ	マヨネーズ チーズ(中の み)	パン・じゃがいも・ こめ・あぶら・マ ヨネーズ・なまク リーム	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・ハム・とり にく・(チーズ)	756	34.3	32.7
16 水	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 野菜のアーモンドあえ		こめ・アーモンド・ あぶら・さとう・で んぶん	ぎゅうにゅう・みそ うずらたまご・さつま あげ・とりにく	823	31.3	26.9
17 木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 豚肉とピーマンの炒め物	野菜ふりかけ	こめ・さとう・あぶ ら・はるさめ	ぎゅうにゅう・ワン タン・とうふ・ぶたに く・わかめ	782	32.2	22.6
18 金	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 大豆の揚げ煮		こめ・じゃがいも・ あぶら・ごま・さ とう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とり にく・だいず	813	30.6	18.3
21 月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 春雨の酢の物		こめ・はるさめ・ じゃがいも・さ とう・ごま	ぎゅうにゅう・ハム にく・だんご	783	25.1	24.8
22 火	パン 牛乳 春野菜のスープ煮 ツナサラダ	ドレッシング	パン・ドレッシング グ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ワイン ナー・ツナ・ひよこま め	750	30.3	21.6
23 水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツミックス	福神漬け	こめ・ゼリー・さ とう・あぶら・ごむ ぎこ・バター	ぎゅうにゅう・ぶたに く	877	29.9	21.9
24 木	だけのこのごはん 牛乳 五目汁 さわらのいそべ揚げ ボイル野菜	天つゆ	こめ・あぶら・こ め・ごむぎこ	ぎゅうにゅう・とり にく・あぶらあげ・あ おのりこ・たまご・さわ ら	798	32.5	22.5
25 金	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスター炒め チャロットオムレツ		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶたに く・なまあげ・オムレ ツ	798	33.1	26.9
28 月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 ししゃもの南蛮漬け		こめ・あぶら・でん ぶん・じゃがいも・ さとう	ぎゅうにゅう・ちく わ・とりにく・ひじ き・ししゃも・だいず	853	34.5	23.3
29 火	小型パン 牛乳 カツ天入り焼きそば れんこんサラダ	ドレッシング	パン・ドレッシング グ・ちゅうかめん・ あぶら	ぎゅうにゅう・あお のりこ・ぶたにく・と り・けずりぶし・か つてん	769	32.6	22.5
30 水	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 豚肉のかりんとう揚げ		こめ・あぶら・じゃ がいも・でんぶん・ さとう	ぎゅうにゅう・かまぼ こ・ぶたにく・みそ わかめ・あぶらあげ	875	28.7	30.0
31 木	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 アスパラのごまじょうゆ		こめ・でんぶん・あ ぶら・ごまあぶら・ ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・ハム・え び	757	35.8	21.6

※学校給食摂取基準は小学校・・・熱量640kcal 蛋白質24(18~32)g 脂質17.8~21.3g kcal g g

中学校・・・熱量820kcal 蛋白質30(25~40)g 脂質22.8~27.3g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合によりやむをえず変更をしなければならない場合がありますので、ご了承ください。