

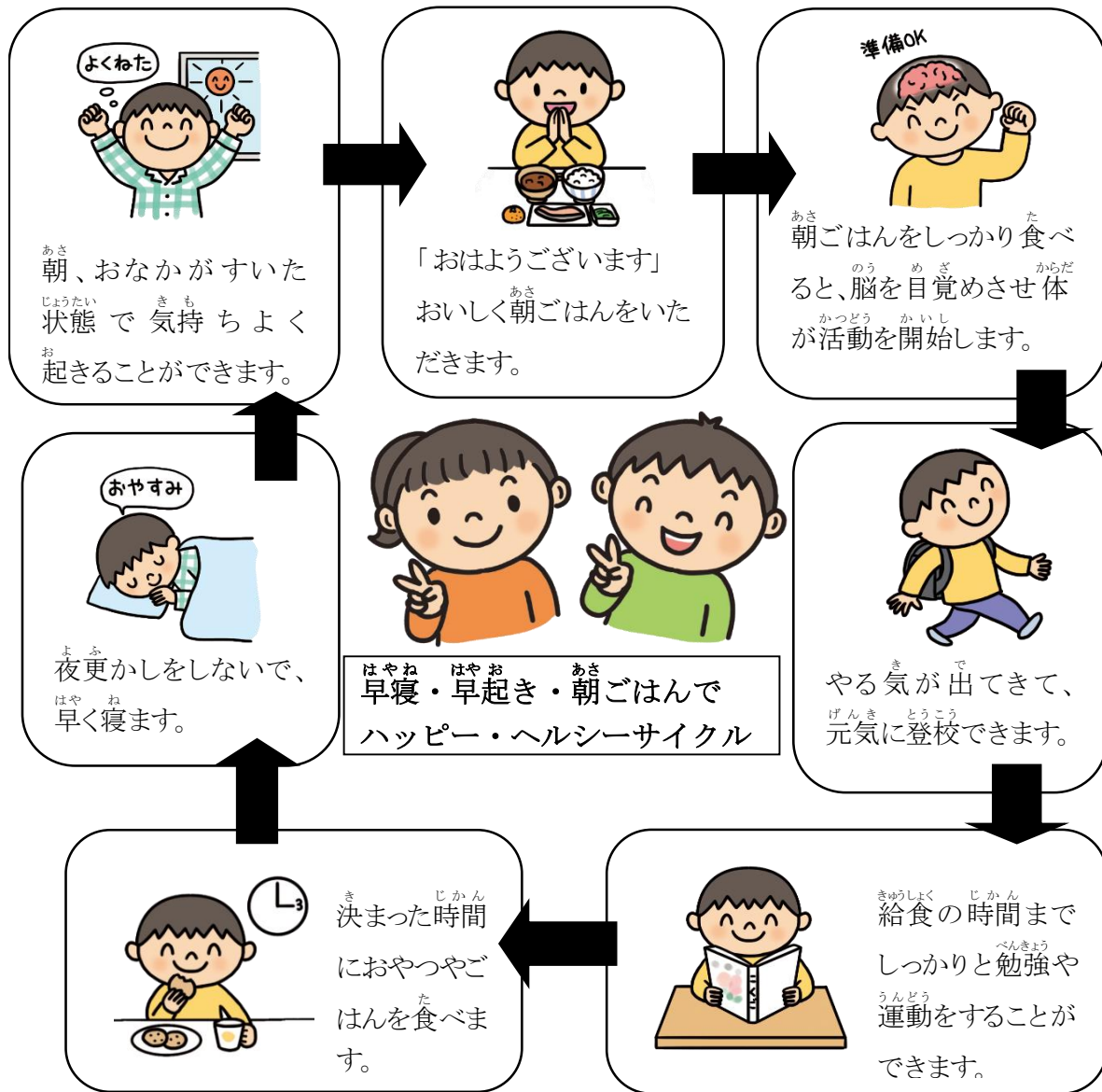
# 5月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

## 早寝・早起き・朝ごはん

～よい習慣を身につけよう～



いきいきとした、健康な生活を送るためには生活のリズムはとても大切です。  
早寝・早起き・朝ごはん、元気にすごしましょう。

令和3年5月分

### 阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
6 木	ごはん 牛乳 もち麦入り野菜スープ 鶏肉のからあげ	☆かしわもち	こめ・かしわもち・でんぶん・もちむぎ・あぶら	ぎゅうにゅう・とりこ・ベーコン	きくらげ・にんにく・キャベツ・しょうが・たまねぎ・にんじん	755.0	26.5	24.5
7 金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしの生姜煮		こめ・さとう・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・いわしのしょうが・とりこ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こんにやく	687.0	26.3	19.8
10 月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 たけのこの酢みそあえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・なまあげ・ちくわ・いか・わかめ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・こんにやく・さやいんげん	647.0	29.6	16.9
11 火	小型ココアパン 牛乳 和風スパゲティ アスパラのサラダ(あえ)		パン・ドレッシング・スパゲティ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりこ・ツナ・ベーコン	アスパラガス・きゅうり・コーン・しめじ・たまねぎ・こまつな・にんじん	683.0	27.7	19.9
12 水	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばのカレー竜田揚げ		こめ・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ・さば	えのきたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい	648.0	25.6	21.3
13 木	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	鳴門鯛魚醤 味付のり	こめ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・のり・ぶたにく・かにたま	しょうが・ヤングコーン・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・にんにく・きくらげ	626.0	26.8	16.5
14 金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さつまあげ・にく・だんご	たまねぎ・にんじん・たけのこ・こんにやく・キャベツ・えだまめ	636.0	22.4	16.3
17 月	ごはん 牛乳 たまごスープ メンチカツ ポイルキャベツ	ケチャップ ソース	こめ・あぶら・でんぶん・はるさめ	ぎゅうにゅう・メンチカツ・たまご・ベーコン	にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ・きくらげ	715.0	25.8	24.4
18 火	パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ(あえ)		パン・ドレッシング・バター・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・ちくわ・だいず	パセリ・コーン・にんじん・たまねぎ・きゅうり	692.0	30.2	19.9
19 水	阿南産たけのこごはん 牛乳 五目汁 サケの塩焼き	すだち ☆ヨーグルト	こめ	ぎゅうにゅう・とりこ・サケ・あぶらあげ・ヨーグルト	チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・すだち・しいたけ・こんにやく・ごぼう・にんじん	643.0	34.7	15.5
20 木	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・みそ・ぶたにく・もちいなり	たまねぎ・ヤングコーン・ピーマン・にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ	674.0	24.8	19.8
21 金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 土佐あえ		こめ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・かつおぶし・みそ・うずらたまご・とりこ	えだまめ・にんじん・たけのこ・しょうが・こんにやく・きゅうり・キャベツ	622.0	26.1	16.8
24 月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ(あえ)	☆冷凍パイ ン	こめ・はるさめ・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ハム	しょうが・にんじん・たまねぎ・たけのこ・きくらげ・きゅうり・パインアップル	641.0	27.4	17.4
25 火	パン 牛乳 春野菜のスープ煮 スコッチエッグ	ブルーベ リージャム	パン・ジャム・じゃがいも	ぎゅうにゅう・スコッチエッグ・ひよこまめ・ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース	708.0	28.3	23.5
26 水	ごはん 牛乳 沢煮椀 あじフライ いんげんのアーモンドあえ	バックソース	こめ・アーモンド・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・あじフライ・あぶらあげ・ぶたにく	にんじん・こまつな・さやいんげん・しいたけ・だいこん・ごぼう	658.0	26.1	18.8
27 木	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 キャベツとしらすの酢の物	チーズ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・チーズ・しらすぼし・とりこ・がんもどき	さやいんげん・こんにやく・キャベツ・にんじん・きゅうり・ごぼう・すだち・たけのこ	661.0	29.0	19.9
28 金	ごはん 牛乳 ドライカレー わかめサラダ(あえ)		こめ・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・きゅうり・ぶたにく・レンズまめ	えだまめ・きゅうり・にんにく・にんじん・コーン・しめじ・しょうが・たまねぎ	667.0	25.3	20.4
31 月	ごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 さわらのごま照り煮		こめ・でんぶん・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・とうふ・さわら	ねぎ・たまねぎ・しめじ・チンゲンサイ・にんじん	672.0	26.4	19.5

※学校給食摂取基準は 小学校・・・熱量 650kcal 蛋白質(熱量13～20%) 22～32.5g 脂質(熱量20～30%) 15～22g

※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、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。

13日 鳴門鯛魚醤味付けのり } 県水産物を活用した学校給食提供事業で無償でいただきました。  
28日 わかめ

19日 すだち・・・JAアグリあなんより、ハウスすだちを無償でいただきました。

