

給食だより

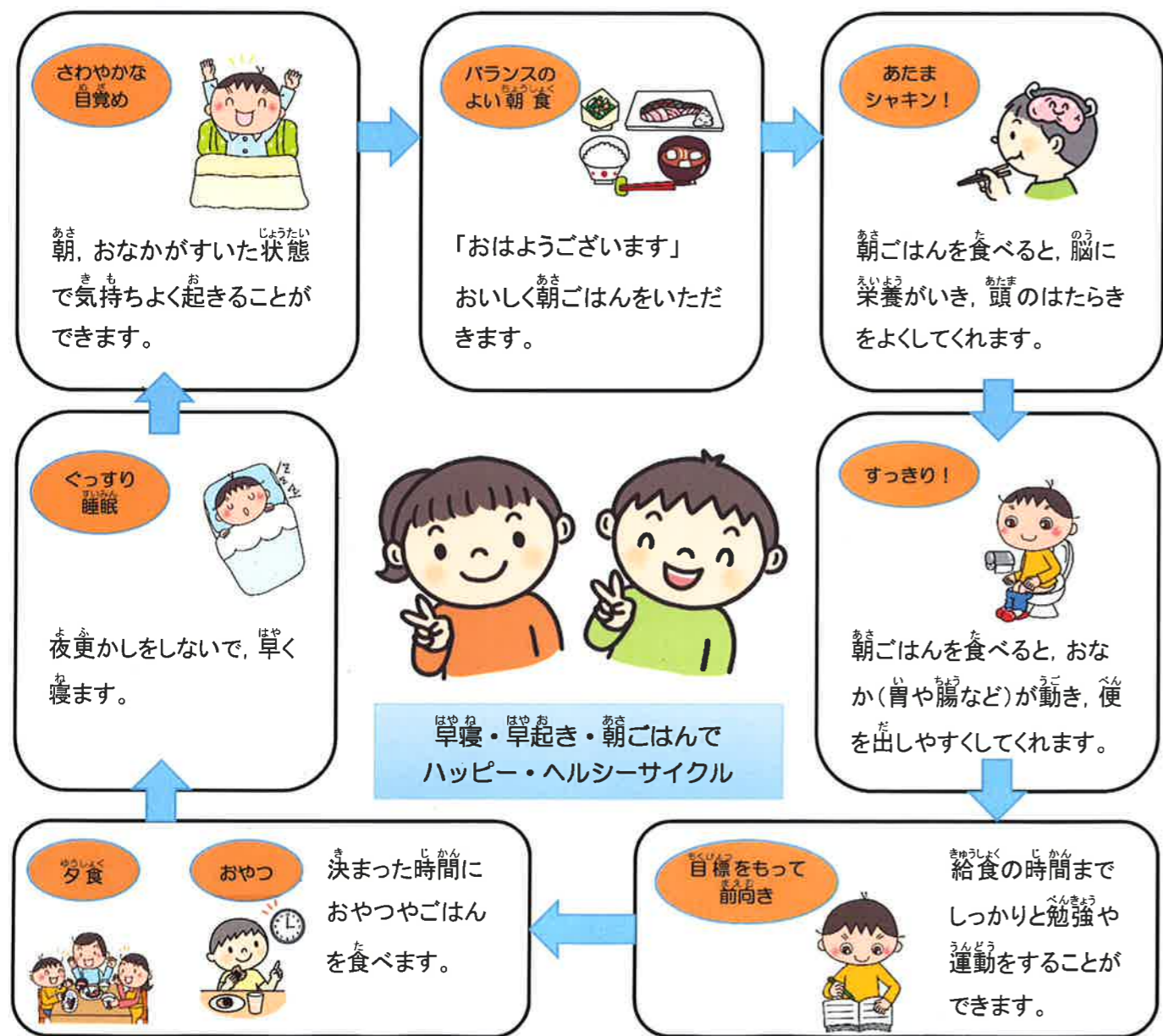
5月号

阿南市第一学校給食センター

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにもとても重要です。



令和元年5月		学校給食予定献立表			阿南市教育委員会				
日	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	
7	火	☆ピタパン 牛乳 マカロニスープ 大豆のチリコンカン	☆青りんごゼリー	パン・マカロニ・ゼリー・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・ぎゅうにく・ベーコン	たまねぎ・キャベツ・コーン・しめじ・にんじん	721	34.3	23.1
8	水	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 かにたま		こめ・はるさめ・でんぶ ん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・かにたま・ぶたにく	きくらげ・ヤングコーン・たまねぎ・しょうが・こまつな・にんじん・キャベツ	766	31	18.7
9	木	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 ししゃものからあげ		こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・ししゃも・なまあげ・ ぶたにく	こんにゃく・さやいんげ ん・しょうが・たまねぎ・ にんじん	858	35.6	28.6
10	金	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 たけのこの酢みそあえ		こめ・じゃがいも・さ とう	ぎゅうにゅう・わかめ・い か・ぶたにく・みそ・ペ ーコン	にんじん・えだまめ・たけ のこ・たまねぎ	813	31.1	18.7
13	月	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 あじフライ ポイルキャベツ	ソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・あじフラ イ・あぶらあげ・とうふ・ みそ	ねぎ・たまねぎ・チンゲン サイ・にんじん・キャベツ	772	28.6	20
14	火	小型ココアパン 牛乳 和風スパゲティ ひじきとコーンのサラダ(ドレッシング和え)		ココアパン・ドレッシ ング・スパゲティ・ あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン ツナ・とりにく・ひじき	たまねぎ・コーン・こまつ な・しめじ・にんじん・ キャベツ	843	34.3	23.1
15	水	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツナタデココ		こめ・ナタデココ・さ とう・こむぎこ・あぶ ら・バター	ぎゅうにゅう・ぎゅうに く・ぶたにく	マッシュルーム・にんじ ん・たまねぎ・グリーンピ ース・パインアップル・みか ん・もも・にんにく	891	27.3	26
16	木	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 パンパンジー(ドレッシング和え)		こめ・さとう・でんぶ ん・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ みそ・なまあげ・とりに く	えだまめ・にんにく・にん じん・きゅうり・たまね ぎ・たけのこ・しょうが・ しめじ	830	38.7	27.1
17	金	ごはん 牛乳 新じゃがのうま煮 ちりめんとうもろこしの揚げ煮		こめ・あぶら・じゃが いも・でんぶん・こ ま・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・しらすほし・だいず・ ぶたにく	こんにゃく・さやいんげ ん・たまねぎ・にんじん	803	31.8	17.3
20	月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 かぼちゃサンドフライ	昆布つくだに	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ かぼちゃサンドフライ・こ んぶ・たまご	たけのこ・たまねぎ・き くらげ・キャベツ・にんじ ん・チンゲンサイ	786	29	22.6
21	火	パン 牛乳 クラムチャウダー 豆サラダ(ドレッシング和え)		パン・バター・なまク リーム・ドレッシ ング・じゃがいも・こ むぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ハム・と りにく・だいず・あさり	にんじん・えだまめ・たま ねぎ・レタス・きゅうり	805	34.9	27.3
22	水	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物		こめ・こま・さとう・ でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・み そ・しらすほし・うすら たまご・とりにく	きゅうり・にんじん・たけ のこ・しょうが・グリン ピース・こんにゃく	796	31.2	24.7
23	木	菜めし 牛乳 切干大根の煮物 ますの塩焼き	ぼん酢	こめ・じゃがいも・さ とう	ぎゅうにゅう・とりにく・ ます・あぶらあげ	さやいんげん・しいたけ・ にんじん・だいこん・あ おな	770	36.4	15.6
24	金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 豚肉とピーマンの炒め物		こめ・さとう・はるさ め・あぶら	ぎゅうにゅう・ワンタン・ わかめ・ぶたにく	ピーマン・はくさい・にん じん・チンゲンサイ・たま ねぎ・しょうが・しめじ	759	30.6	21.2
27	月	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら 卵とこんにゃくのみそかけ		こめ・あぶら・こま ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・みそ・ぶたにく・たま ご	えだまめ・にんじん・たけ のこ・こんにゃく・ごぼ う	817	32.4	21.7
28	火	小型パン 牛乳 焼きそば れんこんしゅうまい	大豆チョコ ペースト	パン・あぶら・ちゅう かめん・だいずチョコ ペースト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ れんこんしゅうまい・あ おのりこ・いか・けずりぶ し	たまねぎ・キャベツ・にん じん	880	36.1	29.5
29	水	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 こまあえ	ふりかけ	こめ・あぶら・こま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ちくわ・ひ じき・とりにく・だいず・ ハム	こんにゃく・ごぼう・こまつ な・キャベツ・さやいん げん・にんじん	744	31.1	16.5
30	木	ごはん 牛乳 ドライカレー 海藻サラダ(ドレッシング和え)		こめ・ドレッシング・ あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ わかめ・レンズまめ	にんにく・コーン・しめ じ・きゅうり・たまねぎ・ グリーンピース・にんじん・ しょうが	792	30	21.9
31	金	ごはん 牛乳 かきたま汁 さわらのすだち風味 きゅうりのゆかりあえ		こめ・あぶら・さ とう・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ・さ わら・たまご・わかめ	ねぎ・たまねぎ・にんじ ん・すだち・きゅうり・え のきだけ・ゆかり	787	34.3	22.9

※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
中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g

※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。