

# 給食だより



令和5年  
5月号

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子です。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



**カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう**

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。



**汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もととりましょう**

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



**のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう**

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは食べ物が良く育ち、たくさんとれる時期のことです。栄養が豊富な上、価格も安く手に入るという特徴があります。給食でも旬の食材を献立に取り入れています。季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝しましょう。

<p><b>春</b></p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、清見、菜の花、セロリ、アサリ、いちご</p>	<p><b>夏</b></p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p>
<p><b>冬</b></p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>れんこん、りんご、大根、ほうれん草、ゆず、ねぎ、フリ</p>	<p><b>秋</b></p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>きのこ、ごぼう、さつまいも、栗、サンマ、柿、ぶどう、さといも</p>

毎月の「ふるさと給食の日」には、季節に合わせて旬の食材を使っています♪



## 22日はふるさと給食の日

- わかめごはん 米…吉野川市産
- 牛乳 牛乳…徳島県産
- さわらのごまみそかけ
- ふしめん汁 になじん…吉野川市産
- たまねぎ…吉野川市産
- しいたけ…吉野川市産
- ふしめん…徳島県産
- ねぎ…徳島県産
- おひたし キャベツ…吉野川市産



## 今月の産地消

- 【JA麻植郡】……米
- 【松岡さん・鴨島町】…になじん
- 【ひまわり農産市鴨島】…になじん・しいたけ
- 【河見さん・鴨島町】…たまねぎ
- 【四電工】…ミニトマト



元気にスタート!



日曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)			小・えいようか		
	しゅじょく	牛乳	おかず	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやねつになるもの	エネルギー	たんぱく質(g)	しつ(g)
1月	ごはん	牛乳	しろみざかなフライ(ほき)ゆでやさい ノンエッグタルタルソース しんじやがとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう みそ しろみざかなフライ あぶらあげ わかめ	になじん たまねぎ キャベツ えのきだけ きゅうり	こめ あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも	663	22.7	18.4
2火	コッペパン	牛乳	スパゲッティミートソース ごぼうとひじきのサラダ メープルジャム	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき	になじん たまねぎ ピーマン きゅうり ごぼう	コッペパン あぶら スパゲティ ドレッシング(ごま) メープルゼリージャム	651	21.5	18.7
8月	ごはん	牛乳	いわしのうめに しんじやがのうまに つぼづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき いわしのうめに	しょうが になじん こんにやく たけのこ たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	696	28.1	20.4
9火	コッペパン	牛乳	ポロニアハム そえやさい はるさめスープ クリームゴールド	ぎゅうにゅう ポロニアハム とうふ	になじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ ドレッシング クリームゴールド	711	18.4	30.7
10水	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ やさいサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	んにく しょうが になじん キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ あぶら でんぶん ドレッシング(ごま)	648	26.1	18.8
11木	こくとうパン	牛乳	チリコンカン フルーツのサイダーゼリーあえ ※①	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいた てぼうまめ きんときまめ	んにく になじん たまねぎ みかん もも	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう ナタデココ カットゼリー	670	22.7	18.1
12金	むぎごはん	牛乳	ビーフカレー わかめサラダ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ わかめ	んにく になじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	642	19.2	17.5
15月	むぎごはん	牛乳	キムチどんのぐ ぎょうざ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ サラダチキン	んにく たまねぎ ほうさい はくさいキムチ もやし いら きゅうり になじん	こめ むぎ あぶら さとう ドレッシング(ごま)	620	24.6	16.9
16火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ゆでやさい コンソメスープ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン わかめ こくとうビーンズ	キャベツ になじん たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	636	25.6	24.1
17水	ごはん	牛乳	さばのみそに きんぴらごぼう あじつけのり	ぎゅうにゅう わかめ さばのみそに とりにく さつまあげ あじつけのり	になじん こんにやく ごぼう	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう	649	23.0	19.6
18木	きなこあげ パン	牛乳	マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ ポルシチふうスープ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン チキンハム	になじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	643	19.6	30.9
19金	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに すのもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ わかめ ヨーグルト	しょうが になじん こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	661	23.3	16.4
22月	わかめ ごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ おひたし ふしめんじる	ぎゅうにゅう わかめ さわら みそ あぶらあげ	こまつな キャベツ になじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう ふしめん	622	25.1	13.8
23火	コッペパン	牛乳	やきうどん れんこんとツナのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおのり ツナ	になじん たまねぎ キャベツ もやし れんこん コーン	コッペパン あぶら ごま うどん いちごジャム ドレッシング(ごま)	613	23.7	18.3
24水	ひじき ごはん	牛乳	ちくわのてんぷら すまじる りんごのタルト	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ ちくわのてんぷら	こんにやく になじん igo たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ あぶら さとう りんごのタルト	697	23.4	22.6
25木	キャロット パン	牛乳	はつぼうさい しゅうまい ミニトマト ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく いうずらたまご しゅうまい	しょうが になじん たまねぎ たけのこ しいたけ ほうさい ミニトマト	キャロットパン あぶら でんぶん ミルメークココア	659	26.4	20.1
26金	むぎごはん	牛乳	ビーフハヤシ ツナときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ ツナ	になじん たまねぎ しめじ きゅうり	こめ むぎ あぶら ドレッシング(ごま)	614	20.6	18.1
29月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースに バンサンスー ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム	しょうが んにく になじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	647	21.1	17.0
30火	ココアパン	牛乳	かぼちゃサンドフライ やさしいため	ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ ぶたにく	しょうが になじん たまねぎ キャベツ ヤングコーン ピーマン	ココアパン あぶら	658	23.6	22.1
31水	ごはん	牛乳	やきざかな(ます) きゅうりのかおりづけ ひじきのいために あおうめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいた ひじき ます	になじん こんにやく たけのこ きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら あおうめゼリー	649	28.6	15.3

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。  
 ☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。  
 ※欄外の数値は、文部科学省が策定している児童(中学生)1人当りの学校給食摂取基準です。  
 ※① 11日(木)のフルーツのサイダーゼリーあえに使用するサイダーゼリーには、レモン果汁を使用しています。  
 ◎25日(木)は「ミニトマト」、八宝菜には「うずら卵」を使っています。のどに詰まらせないように気をつけてお召し上がりください。

650 kcal	21.1g ~ 32.5g	14.4g ~ 21.7g
----------	---------------	---------------