



5月 給食だより



阿南市中央学校給食センター

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気な過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか?ごはんだけ、パンだけ...という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ
			牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

【今月の阿南市産】

チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ(～12日)、すだち、わかめ、しいたけ、米

★17日(水)使用のすだちは、JA アグリあなんより無償提供されました。

日	曜	献立名	食品名			総量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
			カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	月	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ささみの緑茶揚げ	こめ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・とりこ・みそ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・はくさい・りよくちや・こまつな	708	34.6	18.9	
2	火	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 わかめサラダ	☆かしわもち	こめ・かしわもち・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ふたにく・ベーコン・わかめ	きゅうり・グリーンピース・コーン・にんじん・たまねぎ	823	29.1	18.7
8	月	ごはん 牛乳 野菜スープ 鶏肉のにらソース		こめ・さとう・じゃがいも・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とりこ・ウインナー	にんじん・にら・たまねぎ・キャベツ	790	30.5	25.6
9	火	ごはん 牛乳 野菜炒め お好み焼き	お好み焼きソース	こめ・あぶら・おこのみやき	ぎゅうにゅう・ふたにく	チンゲンサイ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・きくらげ・にんじん・たけのこ	724	28.1	21.1
10	水	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 いんげんのごまあえ	☆ヨーグルト	こめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・なまあげ・ふたにく・ヨーグルト	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・こんにやく・キャベツ・えだまめ	784	35.2	23.8
11	木	小型パン 牛乳 スパゲッティナポリタン アスパラガスのサラダ	いちごジャム	パン・ジャム・オリーブオイル・スパゲッティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン	アスパラガス・コーン・きゅうり・しめじ・ピーマン・にんじん・たまねぎ	758	28.9	22.1
12	金	だけのごはん 牛乳 もずくのずまし汁 ししゃものからあげ きゅうりのドレッシングあえ		こめ・でんぷん・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・もずく・ししゃも・ちくわ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・ごぼろ・きゅうり・えのきだけ・にんじん・チンゲンサイ	694	26.8	20.3
15	月	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 シャキシャキあえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・がんもどき・にく・だんご・ハム	きゅうり・れんこん・にんじん・たまねぎ・たけのこ・こんにやく・さやいんげん	770	29.5	23.9
16	火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あんかけオムレツ		こめ・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・オムレツ・ふたにく・みそ	ピーマン・キャベツ・ヤングコーン・にんじん・しょうが・きくらげ・たまねぎ	737	32.7	20.8
17	水	ごはん 牛乳 五目汁 さばの塩焼き	すだち	こめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ・ちくわ・さば	にんじん・たまねぎ・すだち・しいたけ・こまつな	717	34.9	24.8
18	木	パン 牛乳 春野菜のスープ煮 フライビーンズ	ブルーベリージャム	パン・ジャム・でんぷん・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・だいず・ベーコン・あおのり・とりこ	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・キャベツ	756	34.2	23.5
19	金	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー ごぼうサラダ		こめ・バター・ごまぎこ・さとう・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・ごぼう・コーン・グリーンピース・きゅうり・にんにく	839	28.6	30.2
22	月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 アーモンドあえ	チーズ	こめ・アーモンド・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・だいず・チーズ・とりこ・ひじき・さつまあげ	キャベツ・ごぼう・こまつな・こんにやく・さやいんげん・にんじん	752	35.3	20.1
23	火	ごはん 牛乳 キャベツと油揚げのみそ汁 豚肉の生姜炒め		こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・ふたにく・ちくわ	キャベツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ピーマン・えのきだけ	712	34.5	20.0
24	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨の酢の物		こめ・ごま・さとう・でんぷん・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ハム・とうふ	きくらげ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しょうが・グリーンピース・きゅうり	753	34.2	22.2
25	木	☆セルフフィッシュサンド 牛乳 マカロニスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	パン・あぶら・タルタルソース・マカロニ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン・ほきフライ・いんげんまめ	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・コーン	775	28.9	29.2
26	金	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップ煮 コーンサラダ		こめ・でんぷん・あぶら・じゃがいも・さとう・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりこ・うすらだまこ	えだまめ・キャベツ・コーン・しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり	802	30.0	24.8
29	月	ごはん 牛乳 沢煮焼 あじの南蛮揚げ		こめ・さとう・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ふたにく・あじ	しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな・ごぼう・たまねぎ	754	36.1	21.8
30	火	ごはん 牛乳 新じゃがいものカレー煮 ゆかりあえ		こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・きゅうり・ふたにく	えだまめ・ゆかり・にんじん・たまねぎ・こんにやく・きゅうり・キャベツ	693	24.5	18.7
31	水	ツナのそぼろごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁	☆すだちゼリー	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・ゼリー	ぎゅうにゅう・ツナ・わかめ・だいず・あぶらあげ・みそ・とりこ	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しょうが・コーン・グリーンピース	740	34.8	15.7

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.7g ☆印…学校配送です。 ※予定献立表にしたがって実施していただきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。