

5月給食だより

阿南市中央
学校給食センター

田植えがどんどん始まっています。あちらこちらの田んぼに、かわいい早苗が顔をのぞかせています。みなさんは新しい教室での1か月で、疲れも少し見えてくる頃です。楽しい連休ですが、休みの間も『早ね早おき朝ごはん』を忘れずに。風薫る五月、元気いっぱいにごしまししょう。



◎ エネルギーは運動だけでなく、体の成長にも、「生きる」ためにもなくてはなりません。

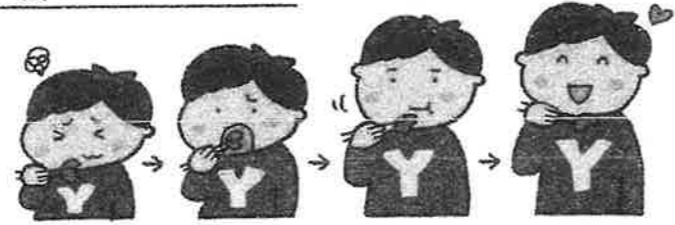
エネルギーの半分
以上は炭水化物からとりましょう。

	6~7さい	8~9さい	10~11さい	12~14歳
女子	1,450 キロカロリー	1,700 キロカロリー	2,100 キロカロリー	2,400 キロカロリー
男子	1,550 キロカロリー	1,850 キロカロリー	2,250 キロカロリー	2,600 キロカロリー

※日本人の食事摂取基準より（1日に必要エネルギー）
中学生は大人と同じか、大人よりたくさんエネルギーが必要です。

苦手なものも大きくなると食べられる？

小さいときは苦手でも、大きくなると食べられるようになるのは、何度も口にして、味やにおいを経験するからです。少しずつでも食べていくことがよいのです。



ただし、食物アレルギーによって食べられない場合もあります。知っておいてくださいね。



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	水	ごはん 牛乳 豚酢 パンパンジー	こめ・さとう・でんぷん・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・ふたにく・うすらたまご	ぎゅうり・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・きくらげ	787	38.4	23.8
2	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 切干大根の酢の物	こめ・あぶら・かしわもち・こま・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	ぎゅうり・にんじん・たまねぎ・だいこん・こんにやく・えだまめ・すだち	858	27.7	21.2
7	火	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ポテトオムレツ	こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・オムレツ	にんじん・きくらげ・ヤングコーン・にんにく・にら・たまねぎ・キャベツ・しょうが	728	29.6	21.4
8	水	☆ナン 牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ	ナン・ドレッシング・セリー・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ツナ・だいず・ぎゅうにく	にんにく・たまねぎ・しょうが・しめじ・ごぼう・グリーンピース・きゅうり・コーン・にんじん	770	37.0	30.9
9	木	たけのこごはん 牛乳 豚汁 さわらの緑茶揚げ	こめ・あぶら・じゃがいも・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ・ふたにく・さわら	しいたけ・たけのこごはんのもと・たまねぎ・にんじん・ねぎ・りよくちや	778	34.3	22.7
10	金	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・アーモンド・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりにく・なまあげ・ひじき	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・こまつな・こんにやく・にんじん	715	31.8	19.5
13	月	ごはん 牛乳 焼肉 チヂミ	こめ・さとう・あぶら・ちぢみ・こまあぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ぎゅうにく・ふたにく	にんにく・ピーマン・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・ヤングコーン	754	30.3	21.6
14	火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	こめ・こま・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらすぼし・ちくわ・にくだんこ・わかめ	にんじん・えだまめ・ぎゅうり・こんにやく・すだち・たまねぎ	746	29.4	19.3
15	水	ごはん 牛乳 もち麦入りスープ 鶏肉のにらソース	こめ・てんぷら・もち麦・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・いんげんまめ	にんじん・にら・キャベツ・こまつな・たまねぎ	824	30.9	29.6
16	木	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら さけのマヨネーズ焼き	こめ・さとう・マヨネーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ・ふたにく・さけ	にんじん・パセリ・たまねぎ・たけのこ・さやいんげん・ごぼう	776	36.7	25.5
17	金	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー フルーツミックス	こめ・バター・あぶら・さとう・セリー・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ふたにく	もも・しめじ・にんにく・にんじん・パインアップル・みかん・グリーンピース・たまねぎ	820	28.4	21.9
20	月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 アジフライ ポイルキャベツ	こめ・あぶら・タルタルソース・ふしめん	ぎゅうにゅう・わかめ・あぶらあげ・ちくわ・アジフライ	キャベツ・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ	771	28.5	22.1
21	火	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 春雨の中華和え	こめ・こま・こまあぶら・さとう・あぶら・はるさめ・てんぷら	ぎゅうにゅう・みそ・ふたにく・なまあげ	しめじ・グリーンピース・しょうが・にんじん・にんにく・たまねぎ・きゅうり	851	34.9	30.5
22	水	☆食パン 牛乳 和風スバゲティ アスパラガスのサラダ	パン・オリーブオイル・ジャム・スバゲティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン・とりにく	アスパラガス・きゅうり・にんじん・コーン・こまつな・たまねぎ・しいたけ	790	34.6	21.8
23	木	ごはん 牛乳 コーンソメスープ 照り焼きハンバーグ こぶさいも	こめ・じゃがいも・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・ウインナー・ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しょうが・コーン・きくらげ	811	29.1	23.5
24	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いんげんのごまあえ	こめ・てんぷら・こま・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・うすらたまご・みそ・とりにく	こんにやく・しょうが・キャベツ・えだまめ・さやいんげん・にんじん・たけのこ	761	30.0	25.9
27	月	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色揚げ	こめ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・とうふ・ちくわ・あぶらあげ・あおのり	にんじん・チンゲンサイ・だいこん	772	35.8	21.4
28	火	ごはん 牛乳 筑前煮 さばのみそかけ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・とりにく・さば	にんじん・たけのこ・しょうが・しいたけ・こんにやく・ごぼう・えだまめ・れんこん	772	38.4	22.4
29	水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	こめ・ドレッシング・バター・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・コーン・きゅうり・キャベツ	748	30.0	18.8
30	木	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのかりん揚げ	こめ・はるさめ・あぶら・てんぷら	ぎゅうにゅう・いか・ふたにく	にんじん・きくらげ・キャベツ・しょうが・たまねぎ・ねぎ・ヤングコーン	781	37.4	20.7
31	金	三色そばろごはん 牛乳 もずくのすまし汁	こめ・さとう・プリン	ぎゅうにゅう・かまぼこ・とりにく・たまご・もずく	にんじん・はくさい・グリーンピース・えのきたけ・たまねぎ・しょうが・こまつな	777	29.7	23.7

《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まいります。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。

今月の阿南市産 米・しいたけ・きゅうり