

給食だより



令和6年
5月号

今月の地産地消

- 【JA徳島県】……米
- 【松岡さん・鴨島町】……にんじん
- 【ひまわり農産市鴨島店】……にんじん
- 【美郷物産館】……すだち酢
- 【四電工】……ミニトマト



生活リズムを見直そう

新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻 (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>

麦だんご(徳島県)……美馬市脇町に昔から伝わる郷土菓で、端午の節句のお菓子です。旧暦の5月5日は、ちょうど麦刈りの時期と重なり、収穫した麦を粉にしてだんごを作り、ちまきや柏餅とともに子どもの成長をお祝いしました。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
1	水	チキンなんばん	2個	3個
13	月	ぎょうざ	2個	3個
23	木	野さい入りしゅうまい	2個	3個

★20日(月)は、ふるさと給食の日

- | | |
|---|--|
| <p>菜めし
米…吉野川市産
牛乳…四国産
新じゃがのうま煮
にんじん…吉野川市産
たけのこ…徳島県産</p> | <p>すだち酢あえ
にんじん…吉野川市産
キャベツ…徳島県産
きゅうり…徳島県産
わかめ…徳島県産
すだち酢…吉野川市産</p> |
|---|--|

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅしょく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	牛乳	チキンなんばん つけあわせ ノンエッグタルタルソース 新じゃがとわかめのみそしる	とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり えのきだけ	米 でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグタル タルソース	687 864	25.8 33.8	20.7 25.9
2	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン ハムとキャベツのサラダ	ぶたひき肉 きんときまめ たいす うまめ チキンハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	614 704	24.3 27.5	21.5 24.2
7	火	さつまいも パン	牛乳	メンチカツ 野さいいため ヨーグルト	メンチカツ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン	さつまいもパン	あぶら	697 813	26.8 31.2	24.6 28.5
8	水	ごはん	牛乳	さわらのすだちじょうゆかけ おひたし きりぼしだいこんのもの	さわら とり肉 あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	すだち キャベツ しょうが にんにく たけのこ きりぼしだいこん	米 でんぷん さとう	あぶら	615 729	27.3 31.6	14.0 15.3
9	木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン ぐだくさんオムレツ ミニトマト(小のみ)	ぶた肉 ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん ミニトマト トマト	たまねぎ しめじ	コッペパン スパゲティ	あぶら	606 734	24.8 29.4	18.9 21.8
10	金	ごはん おかかふりかけ	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに すのもの	ぶた肉 みそ きぬあつあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら	609 717	21.1 24.2	15.5 17.3
13	月	ごはん	牛乳	キムチどんのぐ ぎょうざ きゅうりとにんじんのナムルあえ	ぎょうざ ぶた肉 サラダチキン	牛乳	にら にんじん	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし きゅうり	米 さとう	あぶら ドレッシング	629 764	24.5 29.4	17.6 20.9
14	火	ことうパン	牛乳	肉だんごのすぶたふう フルーツのサイダーゼリーあえ	肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ みかん もも	ことうパン さとう でんぷん なたデコ サイダーゼリー	あぶら	714 824	24.0 27.3	23.2 26.3
15	水	ごはん	牛乳	いわしのうめに じゃがいものそぼろに	いわしのうめに ぶたひき肉	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ グリーンピース	米 さとう じゃがいも	あぶら	654 756	24.1 26.3	17.8 19.0
16	木	パンブキン パン	牛乳	タンドリーチキン ポテトスープ ごぼうサラダ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	パンブキンパン じゃがいも	ドレッシング	656 728	27.5 29.4	27.4 29.7
17	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ	牛肉 いんげんまめ チキンハム	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	米 おし麦 じゃがいも	あぶら ドレッシング	630 743	19.6 22.3	17.0 18.7
20	月	なめし	牛乳	新じゃがのうまに すだちずあえ	ぶた肉 キャロットミニ がんと	牛乳 わかめ	あおな にんじん	しょうが こんにやく たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう じゃがいも ごま	あぶら ごま	626 735	21.5 25.2	16.0 17.9
21	火	きなこ あげパン	牛乳	コーンポタージュ チキンサラダ わふうドレッシング	きなこ ベーコン いんげんまめ サラダチキン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ じゃがいも	コッペパン さとう ドレッシング	あぶら	613 703	22.0 24.9	25.5 28.4
22	水	ごはん	牛乳	おやこどんのぐ シヤッキリごまあえ 青うめゼリー	とり肉 たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり もやし コーン れんこん	米 さとう 青うめゼリー	あぶら ごま	634 742	23.3 27.0	15.3 17.0
23	木	コッペパン	牛乳	さらうどん 野さい入りしゅうまい	しゅうまい ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	コッペパン さらうどんめん でんぷん	あぶら	608 759	24.5 29.5	21.4 26.5
24	金	ごはん	牛乳	さばのしおやき きゅうりのかおりづけ だいず入りきんぴらごぼう	さば ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳 くわかめ	にんじん	きゅうり こんにやく ごぼう	米 さとう	あぶら ごま ごまあぶら	711 843	26.3 30.7	24.8 28.3
27	月	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースに パンサンスー	ぶた肉 きぬあつあげ チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	655 779	20.7 23.9	17.0 19.0
28	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグてりやきソース コンソメスープ そえやさい レアチーズいちご	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ レアチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	621 720	24.3 28.5	25.7 29.9
29	水	ひじき ごはん	牛乳	ちくわのいそべ天ぶら すましじる お米とりんごのタルト	とり肉 あぶらあげ ちくわいそべ天ぶら とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ えのきだけ ごぼう	米 さとう りんごのタルト	あぶら	689 769	21.4 23.8	23.0 23.6
30	木	コッペパン メープルジャム	牛乳	やきうどん れんこんとツナのサラダ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし れんこん コーン	コッペパン うどん メープルジャム	あぶら ごま ドレッシング	605 739	23.6 28.4	17.9 20.5
31	金	ごはん	牛乳	ドライカレー マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぶたひき肉 チキン ハム かんそうだい ず きんときまめ てぼうまめ だいず	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	692 807	23.6 27.3	23.2 25.2

※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。
※9日(木)は小学校にミニトマトが付きまます。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。