

5月の給食だより



阿南市第一学校給食センター

★生活リズムを見直そう！

新学期が始まって、1ヶ月が過ぎました。新しい環境の中、疲れの出やすい時期です。毎日元気に勉強や運動をするためにも、生活リズムを見直してみましょう。

<p><input type="checkbox"/> はやね・はやおきが できている。</p>	<p><input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べて いる。</p>	<p><input type="checkbox"/> 日中は活動的に過ご している。</p>
<p><input type="checkbox"/> 間食は時間と量を 決めている。</p>	<p><input type="checkbox"/> 次の日の準備を前の日 のうちにしている。</p>	<p><input type="checkbox"/> 使う時間を守ってい る。</p> <p>スマートフォン・ゲーム</p>

また、5月は比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあります。生活リズムをととのえることは、熱中症の予防にも効果的です。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。(答えは下に)

①	②	④			
	い	ぶ	③	ゆ	⑤

ヒント

- もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- 英語で「キャロット」という野菜。
- おしりが光る虫。
- 海水浴に持って行く。
- ロケットに乗って地球の外へ。

「ㄟㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨ」 ㄟㄨㄨ

令和7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)	たんぱく 質量	たんぱく 蛋白	脂肪	
1	木	ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 たくあんあえ	こめ・じゃがいも・ さとう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅう にく	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・きゅうり・た くあん汁・たまねぎ・ にんじん	606	21.2	18.3	
2	金	親子どんぶり 牛乳 だけのこのすみそあえ	こめ・さとう・かし わもち	ぎゅうにゅう・わか め・いか・かまぼこ・ とりにく・たまご・み そ	たけのこ・たまねぎ・に んじん・ねぎ	697	30.7	15.1	
7	水	ごはん 牛乳 さわにわん さげのごまみそ焼き	こめ・さとう・こま	ぎゅうにゅう・あぶら あげ・ふたにく・み そ・さけ	ごぼう・だいこん・にん じん・ねぎ・しいたけ	577	31.0	15.9	
8	木	ごはん 牛乳 卵と野菜のいため物 ぎょうざのあますあん	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたに く・たまご・ぎょうざ	キャベツ・たけのこ・た まねぎ・チンゲンサイ・ にんじん・きくらげ・ しょうが	658	25.9	22.5	
9	金	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 アーモンドあえ	こめ・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・なまあ げ・さつまあげ・とりに く・つくに	こんにゃく・きゅうり ん・キャベツ・こまつ な・たまねぎ・にんじん	608	27.1	16.9	
12	月	ごはん 牛乳 ちゅうかコンソープ とり肉のにらソース	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコ ン・とりにく	たけのこ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・コーン・に ら・にんじん・きくらげ	665	24.9	23.3	
13	火	ごはん 牛乳 新玉ねぎのすき焼き きゅうりとしらすのすのもの	こめ・やきふ・さど う・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・やきど うふ・わかめ・しらす ずし・きゅうりにく・ふ たにく	こんにゃく・きゅうり・ たまねぎ・にんじん・ね ぎ・しいたけ	602	27.3	17.6	
14	水	★食パン 牛乳 春野菜のスープ煮 オムレツのトマトソースがけ	パン・じゃがいも・ さとう・ジャム	ぎゅうにゅう・ひよこ まめ・ワインナー・オム レツ	グリーンピース・キャベ ツ・たまねぎ・トマト・ にんじん	676	27.7	21.3	
15	木	ごはん 牛乳 とり肉と大豆のみそ煮 ししゃものからあげ	こめ・でんぷん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・だい す・ししゃも・ちく わ・とりにく・みそ	こんにゃく・きゅうり ん・ごぼう・たけのこ・ にんじん・しょうが	638	31.6	19.7	
16	金	ごはん 牛乳 キーマカレー ひじきサラダ	こめ・こむぎこ・ じゃがいも・さど う・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじ き・きゅうりにく・ふた にく・スキムミルク	えだまめ・きゅうり・た まねぎ・コーン・にんじ ん・りんご・しょうが にんにく	678	24.6	22.8	
19	月	たけのこごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 あじフライ ポイルキャベツ	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあ げ・みそ・あじフライ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・ね ぎ・しめじ・たけのこ はんものもと	594	22.9	15.2	
20	火	ごはん 牛乳 じゃがいもとうま煮 キャベツのごまあえ	こめ・じゃがいも・ さとう・こま	ぎゅうにゅう・さつま あげ・とりにく・うす らたまご・チーズ	こんにゃく・グリーンピ ース・キャベツ・たまね ぎ・にんじん	646	29.2	19.7	
21	水	ごはん 牛乳 もち麦入り野菜スープ 照り焼きハンバーグ にんじんのおかいため	こめ・もちむぎ・ でんぷん・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・いんげ んまめ・かつおぶし・ とりにく・ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサ イ・にんじん・しょうが	636	24.8	18.7	
22	木	ごはん 牛乳 ホイコーロウ はんさんすう	こめ・はるさめ・さ とう・こま・ごまあ ぶら・あぶら・タル ト	ぎゅうにゅう・ふたに く・ハム・みそ	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・ヤングコーン・ にんじん・ピーマン・き くらげ	695	25.3	22.1	
23	金	ごはん 牛乳 ポーキーンズ ツナサラダ	こめ・じゃがいも・ さとう・バター・ド レッシング	ぎゅうにゅう・だい す・ツナ・ふたにく	きゅうり・たまねぎ・ コーン・にんじん	625	27.7	16.1	
26	月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 さばのしょうが焼き	こめ・じゃがいも・ さとう	ぎゅうにゅう・さば・ さつまあげ・とりにく	さやいんげん・しょう が・だいこん・にんじん	638	29.5	18.4	
27	火	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色あげ	こめ・でんぷん・こ あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・あぶらあげ・あお のり・ちくわ・ふたに く	こまつな・たまねぎ・に んじん	609	27.3	17.0	
28	水	★食パン 牛乳 スナグレッティナポリタン アスパラガスのサラダ	きなこクリーム	パン・スナグレッ ティ・きなこクリー ム・オリーブオイ ル・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコ ン	アスパラガス・きゅう り・たまねぎ・コーン・ にんじん・ピーマン・し めじ	670	23.2	25.8
29	木	ごはん 牛乳 カレーきんぴら かぼちゃサンドフライ ゆでえだまめ	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・さつま あげ・ふたにく	こんにゃく・きゅうり ん・えだまめ・ごぼう・ にんじん・かぼちゃサンド フライ	689	25.0	20.0	
30	金	ごはん 牛乳 チャアシャンどうふ ちゅうかあえ	こめ・でんぷん・さ とう・ごまあぶら・ あぶら	ぎゅうにゅう・なまあ げ・ふたにく・みそ	グリーンピース・キャベ ツ・たまねぎ・チンゲン サイ・にんじん・しいた け・しょうが・にんにく	662	28.6	24.4	

※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 脂肪(熱量20~30%) 15~22g kcal g g
※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、やむをえず変更をしなければならぬ場合がありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産：しいたけ・きゅうり

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは阿南市内の工場で作られています。