

# 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<br/>できている。</p> | <p><input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べて<br/>いる。</p>       | <p><input type="checkbox"/> 日中は活動的に過ご<br/>している。</p>                 |
| <p><input type="checkbox"/> 間食は時間と量を<br/>決めている。</p>  | <p><input type="checkbox"/> 次の日の準備を前の日<br/>のうちにしている。</p> | <p><input type="checkbox"/> 使う時間を守ってい<br/>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 |   |
|   |    | ゆ |
|   |    |   |
|   |    |   |

### 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<br>たべもの(黄)                            | 血・骨・肉を<br>つくるたべもの(赤)                           | 体の調子を整える<br>たべもの(緑)                                      | たんぱく<br>熱量                                     | たんぱく<br>蛋白 | 脂肪   |      |
|----|----|---|--|--|--|--|------------|------|------|
| 1  | 木  | ごはん 牛乳<br>じゃがいもそぼろ煮<br>たくあんあえ                   | こめ・じゃがいも・<br>さとう・こま・あぶら                      | ぎゅうにゅう・ぎゅう<br>にく                               | こんにゃく・えだまめ・<br>キャベツ・きゅうり・た<br>くあん汁・たまねぎ・<br>にんじん         | 739  | 25.4       | 21.4 |      |
| 2  | 金  | 親子どんぶり 牛乳<br>だけのこのすみそあえ                         | こめ・さとう・かし<br>わもち                             | ぎゅうにゅう・わか<br>め・いか・かまぼこ・<br>とりにく・たまご・み<br>そ     | たけのこ・たまねぎ・に<br>んじん・ねぎ                                    | 821  | 37.0       | 17.3 |      |
| 7  | 水  | ごはん 牛乳<br>さわにわん<br>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<br>あげ・ふたにく・み<br>そ・さけ                | ごぼう・だいこん・にん<br>じん・ねぎ・しいたけ                                | 719  | 40.6       | 19.1 |      |
| 8  | 木  | ごはん 牛乳<br>卵と野菜のいため物<br>ぎょうざのあますあん               | こめ・でんぷん・さ<br>とう・あぶら                          | ぎゅうにゅう・ふたに<br>く・たまご・ぎょうざ                       | キャベツ・たけのこ・た<br>まねぎ・チンゲンサイ・<br>にんじん・きくらげ・<br>しょうが         | 826  | 31.9       | 27.9 |      |
| 9  | 金  | ごはん 牛乳<br>厚揚げの煮物<br>アーモンドあえ                     | こめ・さとう・アー<br>モンド                             | ぎゅうにゅう・なまあ<br>げ・さつまあげ・とりに<br>く・つくたに            | こんにゃく・きゅうり<br>げん・キャベツ・こまつ<br>な・たまねぎ・にんじん                 | 731  | 32.7       | 19.6 |      |
| 12 | 月  | ごはん 牛乳<br>ちゅうかコンソープ<br>とり肉のにらソース                | こめ・でんぷん・さ<br>とう・あぶら                          | ぎゅうにゅう・ベー<br>コン・とりにく                           | たけのこ・たまねぎ・チ<br>ンゲンサイ・コーン・に<br>ら・にんじん・きくらげ                | 811  | 29.9       | 28.1 |      |
| 13 | 火  | ごはん 牛乳<br>新玉ねぎのすき焼き<br>きゅうりとしらすのすのもの            | こめ・やきふ・さ<br>とう・こま・あぶら                        | ぎゅうにゅう・やきど<br>うふ・わかめ・しらす<br>すし・きゅうりにく・ぶ<br>たにく | こんにゃく・きゅうり・<br>たまねぎ・にんじん・ね<br>ぎ・しいたけ                     | 730  | 32.7       | 20.7 |      |
| 14 | 水  | ★食パン 牛乳<br>春野菜のスープ煮<br>オムレツのトマトソースがけ            | パン・じゃがいも・<br>さとう・ジャム                         | ぎゅうにゅう・ひよこ<br>まめ・ワインナー・オ<br>ムレツ                | グリーンピース・キャベ<br>ツ・たまねぎ・トマト・<br>にんじん                       | 791  | 32.1       | 24.1 |      |
| 15 | 木  | ごはん 牛乳<br>とり肉と大豆のみそ煮<br>ししゃものからあげ               | こめ・でんぷん・さ<br>とう・あぶら                          | ぎゅうにゅう・だい<br>す・ししゃも・ちく<br>わ・とりにく・みそ            | こんにゃく・きゅうり<br>げん・ごぼう・たけのこ<br>・にんじん・しょうが                  | 792  | 40.0       | 24.9 |      |
| 16 | 金  | ごはん 牛乳<br>キーマカレー<br>ひじきサラダ                      | こめ・こむぎこ<br>・じゃがいも・さ<br>とう・あぶら・パ<br>ター・ドレッシング | ぎゅうにゅう・ひじ<br>き・きゅうりにく・ふた<br>にく・スキムミルク          | えだまめ・きゅうり・た<br>まねぎ・コーン・にん<br>じん・りんご・しょうが<br>・にんにく        | 833  | 29.6       | 27.4 |      |
| 19 | 月  | だけのこごはん 牛乳<br>新たまねぎのみそ汁<br>あじフライ<br>ポイルキャベツ     | こめ・あぶら                                       | ぎゅうにゅう・なまあ<br>げ・みそ・あじフライ                       | キャベツ・こまつな・た<br>まねぎ・にんじん・ね<br>ぎ・しめじ・たけのこ<br>・はんものもと       | 749  | 29.4       | 18.6 |      |
| 20 | 火  | ごはん 牛乳<br>じゃがいもとうま煮<br>キャベツのごまあえ                | こめ・じゃがいも・<br>さとう・こま                          | ぎゅうにゅう・さつま<br>あげ・とりにく・うす<br>らたまご・チーズ           | こんにゃく・グリーンピ<br>ース・キャベツ・たまね<br>ぎ・にんじん                     | 773  | 34.5       | 22.0 |      |
| 21 | 水  | ごはん 牛乳<br>もち麦入り野菜スープ<br>照り焼きハンバーグ<br>にんじんのおかいため | こめ・もちむぎ・<br>でんぷん・さとう・あ<br>ぶら                 | ぎゅうにゅう・いんげ<br>んまめ・かつおぶし・<br>とりにく・ハンバーグ         | たまねぎ・チンゲンサ<br>イ・にんじん・しょうが                                | 778  | 30.2       | 22.3 |      |
| 22 | 木  | ごはん 牛乳<br>ホイコーロウ<br>はんさんすう                      | こめ・はるさめ・さ<br>とう・こま・ごまあ<br>ぶら・あぶら・タル<br>ト     | ぎゅうにゅう・ふたに<br>く・ハム・みそ                          | キャベツ・きゅうり・た<br>まねぎ・ヤングコーン・<br>にんじん・ピーマン・き<br>くらげ         | 820  | 30.1       | 24.6 |      |
| 23 | 金  | ごはん 牛乳<br>ポーキーンズ<br>ツナサラダ                       | こめ・じゃがいも・<br>さとう・バター・ド<br>レッシング              | ぎゅうにゅう・だい<br>す・ツナ・ふたにく                         | きゅうり・たまねぎ・<br>コーン・にんじん                                   | 760  | 33.6       | 18.6 |      |
| 26 | 月  | ごはん 牛乳<br>切干大根の煮物<br>さばのしょうが焼き                  | こめ・じゃがいも・<br>さとう                             | ぎゅうにゅう・さば<br>・さつまあげ・とりにく                       | さやいんげん・しょう<br>が・だいこん・にんじん                                | 787  | 37.0       | 22.5 |      |
| 27 | 火  | ごはん 牛乳<br>五目汁<br>ちくわの二色あげ                       | こめ・でんぷん・こ<br>・あぶら                            | ぎゅうにゅう・とう<br>ふ・あぶらあげ・あお<br>のり・ちくわ・ふたに<br>く     | こまつな・たまねぎ・に<br>んじん                                       | 768  | 34.8       | 20.8 |      |
| 28 | 水  | ★食パン 牛乳<br>スパゲッティポリタン<br>アスパラガスのサラダ             | きなこクリーム                                      | パン・スパゲッ<br>ティ・きなこクリ<br>ーム・オリーブオイ<br>ル・ドレッシング   | ぎゅうにゅう・ベー<br>コン  | アスパラガス・きゅう<br>り・たまねぎ・コーン・<br>にんじん・ピーマン・し<br>めじ | 822        | 28.6 | 28.4 |
| 29 | 木  | ごはん 牛乳<br>カレーきんぴら<br>かぼちゃサンドフライ<br>ゆでえだまめ       | こめ・さとう・あぶ<br>ら                               | ぎゅうにゅう・さつま<br>あげ・ふたにく                          | こんにゃく・きゅうり<br>げん・えだまめ・ごぼ<br>う・にんじん・かぼちゃ<br>サンドフライ        | 801  | 29.1       | 21.8 |      |
| 30 | 金  | ごはん 牛乳<br>チャアシャンどうふ<br>ちゅうかあえ                   | こめ・でんぷん・さ<br>とう・ごまあぶら・<br>あぶら                | ぎゅうにゅう・なまあ<br>げ・ふたにく・みそ                        | グリーンピース・キャベ<br>ツ・たまねぎ・チンゲン<br>サイ・にんじん・しいた<br>け・しょうが・にんにく | 811  | 35.0       | 29.5 |      |

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g 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。