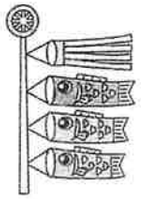
5月給食だより



阿南市中央学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも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、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一つでも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり＋みそ汁

おにぎり＋みそ汁＋卵焼き

給食レシピ紹介　鶏肉のにらソース　（5／12の給食より）

《材料4人前》

鶏肉	240g	にら	1本
酒	小さじ1	●砂糖	大さじ2弱
片栗粉	適量	●しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適量	●酒	小さじ1
		●みりん	小さじ1

《作り方》

① にらは2～3㎝幅に切る。
② ●を沸かし，にらを入れてソースをつくる。
② 鶏肉に酒をふり、片栗粉をまぶす。
③ ②を180℃の油で揚げる。
④ 揚げた鶏肉に，にらソースをからめる。

学校給食予定献立表

令和7年　5月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名		食品名			熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
				力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1	木	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ		こめ・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら・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・たくあんつけ・たまねぎ・にんじん	739	25.4	21.4
2	金	親子どんぶり　牛乳 たけのこのすみそあえ	☆かしわもち	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	821	37.0	17.3
7	水	ごはん　牛乳 さわにわん さけのごまみそ焼き		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・さけ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ	719	40.6	19.1
8	木	ごはん　牛乳 卵と野菜のいため物 ぎょうざのあまずあん		こめ・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・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	826	31.9	27.9
9	金	ごはん　牛乳 厚あげの煮物 アーモンドあえ	五目つくだ煮	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・つくだに	こんにゃく・さやいんげん・キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん	731	32.7	19.6
12	月	ごはん　牛乳 ちゅうかコーンスープ 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	811	29.9	28.1
13	火	ごはん　牛乳 新たまねぎのすきやき きゅうりとしらすのすのもの		こめ・やきふ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ・わかめ・しらすぼし・ぎゅうにく・ぶたにく	こんにゃく・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しいたけ	730	32.7	20.7
14	水	★食パン　牛乳 香野菜のスープ煮 オムレツのトマトソースがけ	いちごジャム	パン・じゃがいも・さとう・ジャム	ぎゅうにゅう・ひよこまめ・ウインナー・オムレツ	グリンピース・キャベツ・たまねぎ・トマト・にんじん	791	32.1	24.1
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・だいず・ししゃも・ちくわ・とりにく・みそ	こんにゃく・さやいんげん・ごぼう・たけのこ・にんじん・しょうが	792	40.0	24.9
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・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ひじき・ぎゅうにく・ぶたにく・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	833	29.6	27.4
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	ウスターソース	こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・みそ・あじフライ	こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・たけのこごはんのもと	739	28.8	18.5
20	火	ごはん　牛乳 じゃがいものうま煮 キャベツのごまあえ	チーズ	こめ・じゃがいも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりにく・うずらたまご・チーズ	こんにゃく・グリンピース・キャベツ・たまねぎ・にんじん	773	34.5	22.0
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		こめ・もちむぎ・でんぷん・さとう	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・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	762	29.5	21.8
22	木	ごはん　牛乳 ホイコウロウ ばんさんすう	☆豆乳プリンタルト	こめ・はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら・タルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく・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	820	30.1	24.6
23	金	ごはん　牛乳 ポークビーンズ 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・だいず・ツナ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん	760	33.6	18.6
26	月	ごはん　牛乳 切り干し大根の煮物 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	787	37.0	22.5
27	火	ごはん　牛乳 五目汁 ちくわの二色あげ		こめ・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・あおのり・ちくわ・ぶたにく	こまつな・たまねぎ・にんじん	768	34.8	20.8
28	水	☆食パン　牛乳 スパゲッティナポリタン アスパラガスのサラダ	きなこクリーム	パン・スパゲッティ・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	822	28.6	28.4
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・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげん・えだまめ・ごぼう・にんじん・かぼちゃサンドフライ	801	29.1	21.8
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・ぶたにく・みそ	グリンピース・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	811	35.0	29.5

《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。

今月の阿南市産食材　≪しいたけ，きゅうり≫

※ちくわ・かまぼこ・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。