

# 給食だより

令和7年  
5月号

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、何か一品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。



## 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



## カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

### ★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？……



### ★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

#### ● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人	妊婦	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
400mg	300mg	10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg	4~6歳児 45mg

#### ● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー 60mg	紅茶 30mg	せん茶 20mg	ウーロン茶 20mg	コーラ 約10mg
--------------	------------	-------------	---------------	--------------

〔浸出法〕…コーヒー：粉末 10g/熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/熱湯 360mL 1.5~4分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5分〕

## 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  
なす  
【美郷物産館】…すだち酢

## ★19日(月)はふるさと給食の日

ごはん  
米…吉野川市産  
牛乳…四国産  
さわらのすだちソース  
すだち酢…吉野川市産  
新じゃがとわかめのみそしる  
にんじん…吉野川市産  
わかめ…徳島県産  
そえ野さい  
ヨーグルト

### ★市販のエネルギー

#### ドリンクに注意!

エネルギードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれませんが、清涼飲料水を買うときは、カフェインがどれくらい含まれているか成分表示を確認しましょう。



〔出典〕※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、〔Caffeine in Food (2012)〕、「Health Canada (2017)」

※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」、コーラは市販品調べ。

## 令和7年 5月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日曜日	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・小学校中学年 下段・中学校		
		しゅしよく 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	木	コッペパン	牛乳	なすとトマトのグラタン キャベツのスープに ブロッコリー	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ キャベツ	コッペパン なすとトマトのグラタン じゃがいも	ドレッシング	609 732	19.2 21.9	23.7 28.9
2	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがいため なす入りみそしる 青うめゼリー	ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ なす しめじ	米 さとう 青うめゼリー	あぶら	618 720	22.6 26.1	15.4 16.9
7	水	ごはん	牛乳	新じゃがのうまに いわしのうめに	とり肉 がんもどき いわしのうめに	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	あぶら	729 859	28.7 33.5	25.7 29.4
8	木	ことうパン	牛乳	肉だんごのすぶたふう ももとパインのゼリーあえ	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 もも パイン	ことうパン さとう でんぶん なしゼリー ぶどうゼリー りんごゼリー	あぶら	704 813	24.1 27.5	22.5 25.5
9	金	わかめ ごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとし シヤッキリごまあえ	とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし コーン れんこん	米 さとう	あぶら ごま	618 730	21.9 25.1	16.2 18.0
12	月	ごはん	牛乳	だいず入りきんぴらごぼう さばのしおやき きゅうりのうめあえ	ぶた肉 だいず ちくわ さば	牛乳 くきわかめ	にんじん	こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり うめ	米 さとう	あぶら ごま	653 774	27.0 31.9	21.5 24.5
13	火	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 だいず きんとき豆 てぼう豆 チキン&ポークハム	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	618 708	24.0 27.1	22.1 25.0
14	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン はるさめのちゅうかスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	米 でんぶん さとう はるさめ	あぶら	690 879	22.2 29.1	24.5 32.3
15	木	コッペパン チョコペースト	牛乳	やきうどん ポークしゅうまい	ぶた肉 さつまあげ ポークしゅうまい	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン うどん	あぶら チョコペースト	607 755	24.5 30.7	17.1 20.3
16	金	ごはん	牛乳	ビーフカレー アスパラサラダ	牛肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 じゃがいも	あぶら ドレッシング	638 749	19.9 22.4	17.4 19.1
19	月	ごはん	牛乳	さわらのすだちソース 新じゃがとわかめのみそしる そえ野さい ヨーグルト	さわら みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん	すだち キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ	米 さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	633 734	25.8 29.5	13.4 14.6
20	火	キャラメル パン	牛乳	スパゲティミートソース ツナときゅうりのサラダ	ぶたひき肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	キャラメルパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	666 762	26.6 30.4	20.0 22.5
21	水	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに すだちすあえ さつまいもチップス	ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ すだち	米 さとう さつまいもチップス	あぶら	602 707	19.6 22.2	15.7 17.3
22	木	きなこ あげパン	牛乳	マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ ポルチチふうスープ	きなこ チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ じゃがいも	コッペパン さとう マカロニ ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	643 733	19.4 21.7	28.3 30.9
23	金	むぎごはん	牛乳	キムタクどんぐり はるさめのちゅうかすのもの	ぶた肉 チキン& ポークハム	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん きゅうり	米 むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	596 701	21.1 24.4	14.9 16.4
26	月	ごぎつね ずし	牛乳	しるみ魚フライ すまじる りんごのタルト	ぶたひき肉 あぶらあげ とうふ しるみ魚フライ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち ごぼう たまねぎ えのきだけ	米 さとう りんごのタルト	あぶら	700 792	21.7 24.7	22.2 24.2
27	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ポイルやさい ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン さとう じゃがいも		608 715	23.6 28.1	22.3 26.5
28	水	ごはん	牛乳	ひじきとがんものにももの あつやきたまご そくせきづけ	とり肉 だいず がんもどき たまご	牛乳 ひじき しおこんぶ	にんじん	こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら	603 701	24.0 26.8	16.9 18.4
29	木	さつまいも パン	牛乳	タンダーチキン ごぼうサラダ わかめスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	さつまいもパン じゃがいも	ドレッシング	657 727	27.1 28.9	25.6 27.6
30	金	ごはん	牛乳	マーボーはるさめ ちゅうかふうサラダ	ぶたひき肉 みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	595 701	18.0 20.7	14.9 16.5

※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。

#### ◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
14	水	ヤンニョムチキン	2個	3個
15	木	ポークしゅうまい	2個	3個