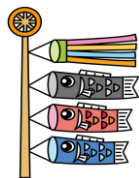


5月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。あたら かんきょう つか で
新しい環境への疲れも出
てくるころなので、すいみん たいちよう
睡眠をしっかりとって体調をととのえ、あさ かなら た
朝ごはんを必ず食べてから
とうこう
登校しましょう。

あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
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、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！（ごはん・パン・めん類など）



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。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
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。



すこ えていよう よ あさ め ざ
少しずつステップアップして、栄養バランスの良い朝ごはんを目指しましょう!!



給食レシピ【さばの生姜焼き】

《材料4人前》

さば 4切れ
しょうが 1かけ
☆さとう 大さじ1と1/2
☆みりん 小さじ1
☆酒 小さじ1
☆しょうゆ 大さじ1

《作り方》

- ① さばを焼く。
- ② しょうがを千切りにする。
- ③ ☆の材料を鍋で沸かし、しょうがを入れタレを作る。
- ④ 焼いたさばにタレをかけてできあがり。

しょうがの香りでとってもおいしいですよ♪



こんげつ あなんしきん
今月の阿南市産

しいたけ・きゅうり

※ちくわ・かまぼこ・さつまあげ・こんにやく・とうふは阿南市内の工場で作られています。

令和7年5月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報		
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質
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	にんじん・えだまめ・キャベツ たまねぎ・こんにやく きゅうり・たくあんつけ	606	21.2	18.3
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	697	30.7	15.1
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	577	31.0	15.9
8 木	ごはん 牛乳 卵と野菜のいためもの 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	658	25.9	22.5
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	こんにやく・さやいんげん 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	665	24.9	23.3
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	こんにやく・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	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・だいず ししゃも・ちくわ とりにく・みそ	こんにやく・さやいんげん 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	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 ボイルキャベツ	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	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・しめじ たけのこごはんのもと	594	22.9	15.2
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	こんにやく・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・とりにく いんげんまめ かつおぶし 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 ホイコウロウ ばんさんすう	☆豆乳プリン タルト こめ・はるさめ・ごま さとう・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	695	25.3	22.1
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	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・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	609	27.3	17.0
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 オリーブオイル ドレッシング きなこクリーム	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 ぶたにく	こんにやく・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	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 ぶたにく・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 脂質(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、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。