

# 5月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

## 「はやね・はやおき・朝ごはん」

学年が変わって1カ月。新しい生活にも慣れてきましたか？少し、疲れが出てきている頃  
 かもしれません。体を「シャキッ！」とさせるために、生活習慣を見直してみましょう。

### はやね 体と脳を「修理」する

- ・骨や筋肉をつくる
- ・勉強したことを、脳に記録する
- ・体の疲れをとって、病気に負けない体をつくる

### はやおき 体の時計を「リセット」する

- ・朝の光をあびると、しあわせホルモンがつくられる
- ・早く起きると、脳が完全に自覚めて、1時間前から全力でがんばれる

### 朝ごはん 「エネルギー」を補給し、元気スイッチをONにする

- ・頭のスイッチ
- ・体のスイッチ
- ・おなかのスイッチ

### 【自分の生活をチェックしてみよう！】

- 寝る1時間前には、テレビやゲームをやめている。
- 朝、自分から「おはよう！」とあいさつして起きている。
- 朝ごはんを毎日食べてから登校している。



「はやね・はやおき・朝ごはん」がそろると、みんなのパワーは100倍に！  
 まずは明日の朝、いつもより10分早く起きることからはじめてみてね。

令和8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)	熱量	たんぱく 質	脂質	
1	金	ごはん 牛乳 さわにわん さばのたつ田あげ きゅうりのそくせきづけ	☆かしわもち	こめ・でんぶん・あぶら・かしわもち	ぎゅうにゅう・こんぶ・さば・ぶたにく	きゅうり・ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・しょうが	753	31.0	23.9
7	木	ごはん 牛乳 マカロニスープ とり肉のバーベキューソース		こめ・マカロニ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・とりにく	キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・りんご・しょうが・にんにく	657	25.1	22.5
8	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・がんもどき・にくだんご	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・こまつな・たけのこ・たまねぎ・にんじん	634	24.4	20.8
11	月	三色カレーそぼろごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁		こめ・やきふ・さとう	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・たまご・みそ	グリーンピース・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・しょうが	609	25.0	21.5
12	火	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうのうま煮 キャベツとしらすのすのもの		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・しらすぼし・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・えだまめ・キャベツ・ごぼう・たけのこ・にんじん・すだち	579	26.7	14.8
13	水	★食パン 牛乳 春野菜のスープ煮 さわらのオーロラソース焼き		パン・じゃがいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ひよこまめ・さわら・ウインナー	グリーンピース・キャベツ・たまねぎ・にんじん	691	32.9	27.6
14	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 パンパンジー	のりつくだ煮	こめ・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ・のりつくだに・ぶたにく・とりにく	きゅうり・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	585	30.3	16.6
15	金	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり		こめ・さとう・あぶら・もちいなり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	623	25.6	16.7
18	月	ごはん 牛乳 五目きんぴら はんぺんのいそあげ		こめ・こむぎこ・てんぷらこ・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・だいす・あおのり・はんぺん・ぶたにく	こんにゃく・ごぼう・にんじん・れんこん	642	25.4	16.9
19	火	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー わかめサラダ		こめ・こむぎこ・さとう・あぶら・バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・しめじ・にんにく	630	24.2	18.7
20	水	ごはん 牛乳 卵のスープ 照り焼きハンバーグ にんじんのおかかいため		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・かつおぶし・ベーコン・たまご・ハンバーグ	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・しょうが	645	24.4	21.7
21	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・あぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく	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	588	22.3	15.8
22	金	ごはん 牛乳 ふしめん汁 たら和風マリネ		こめ・ふしめん・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・たら・ちくわ	こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモン	584	25.8	13.8
25	月	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 とさあえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ・かつおぶし・さつまあげ・ぶたにく	こんにゃく・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん	595	27.2	17.0
26	火	たけのこごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 あじフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・じゃがいも・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・わかめ・みそ・あじフライ	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ・たけのこごはんのぐ	638	23.0	19.9
27	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	大豆チョコペースト	パン・スパゲッティ・だいすチョコペースト・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	672	23.3	26.2
28	木	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの いかチヂミ	小魚アーモンド	こめ・はるさめ・さとう・ごまあぶら・あぶら・ちぢみ・アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こざかな	キャベツ・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・にんじん・きくらげ・しょうが	609	24.6	14.9
29	金	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 切干大根のすのもの		こめ・でんぶん・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・うすたまご・みそ	こんにゃく・えだまめ・きゅうり・だいこん・たけのこ・にんじん・すだち・しょうが	644	24.9	22.1

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。(記載の栄養価は中学年)

※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

kcal g g



今月の阿南市産

米・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。