

5月給食だより

あな しちゅうおうがっこうきゅうしょく
阿南市中央学校給食センター

しんねんど はじ げつ
新年度が始まって1ヶ月がたちました。季節の変わり目であり、連休もある
この時期は、疲れが出やすくなったり、生活リズムが崩れてしまったりすることがあります。

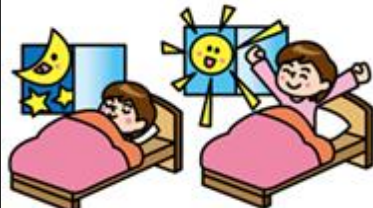
まいにち げんき す
毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事



あさ ひる ゆう
朝・昼・夕の3食を
き 決まった時間に食べよう！

睡眠



はやね はやお こころ
早寝・早起きを心がけよう！

運動



にっちゅう げんき からだ
日中は、元気に体を
うご 動かそう！

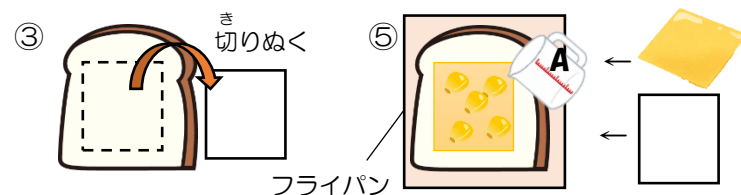
★作ってみよう朝ごはん「かくぶちパン」

《材料》

- A
- 食パン 1枚
 - 卵 1個
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 塩こしょう 少々
 - コーン 適量
 - スライスチーズ 1枚
 - オリーブオイル 小さじ1

《作り方》

- ① Aは混ぜておく。
- ② フライパンを弱火で温めておく。
- ③ 食パンの内側1cmのところで四角に切りぬく。
- ④ 温めておいたフライパンにオリーブオイルを入れ、③のパン枠をおく。
- ⑤ Aを枠の中に流し入れ、コーン、チーズ、くりぬいたパンを順番に乗せる。
- ⑥ 焼き目がついたら（弱火で約5分）ひっくり返し、少し押さえて厚みを調整する。



- ④ フライパンは卵焼き用が
ちょうどよいです。
⑤ ウィナーやハム、
キャベツなどお好みの具で
作ってみましょう♪

学校給食予定献立表

令和8年 5月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく 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	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	879	36.4	27.3
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	805	30.5	26.8
8	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 こまあえ	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	772	29.8	24.8
11	月	三色カレーそばごはん 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	740	30.3	25.5
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の	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・わか め・しらすほし・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	703	32.4	16.7
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・ワイン ナー	グリーンピース・キャベ ツ・たまねぎ・にんじん	811	38.4	32.2
14	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 パンパンジー	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	707	36.7	19.5
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	732	30.4	18.8
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 ぶらこ・さとう・こ ま・あぶら	ぎゅうにゅう・だい ず・あおりの・はんぺ ん・ぶたにく	こんにゃく・ごぼう・に んじん・れんこん	751	29.2	18.7
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	771	29.4	22.2
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	791	29.4	26.2
21	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 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・とりに く	こんにゃく・えだまめ・ キャベツ・きゅうり・た くあんづけ・たまねぎ・ にんじん	714	26.7	18.1
22	金	ごはん 牛乳 ふしめん汁 たららの和風マリネ	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	710	31.2	15.7
25	月	ごはん 牛乳 厚あげの煮物 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	719	33.0	19.9
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 ボイルキャベツ	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 はんのぐ	796	29.4	23.2
27	水	☆食パン 牛乳 スバゲティナポリタン アスパラガスのサラダ	パン・スバゲッティ・ だいすちョコベース ト・オリーブオイル・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ペーコ 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	824	28.7	28.8
28	木	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいためもの いかチヂミ	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・ごさかな	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にら・にん じん・きくらげ・しょう が	742	29.5	17.0
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・うすらたまご・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	784	30.2	26.6

※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。
※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。→ → →



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。

阿南市LINE公式アカウント



翌日の献立情報
お届けします