

給食だより 5月

令和8年度

勝浦町学校給食センター

早寝・早起き・朝ごはん



わかばめ 若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしていますが、毎日元気に過ごせていますか？新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きを、食事をしっかりとって、元気な心と体をつくりましょう。

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ふくむものを！



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なら、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



5月の献立紹介

18日(月)…旬の新たまねぎを使った、新たまねぎのすき焼き!

27日(水)…勝浦のしいたけを使った、「しいたけのむぎチャーハン」! 麦ご飯でチャーハンを作るよ。



「阿波かつうら情報アプリ」と、ホームページの「本日の給食」で毎日の給食写真や人気のレシピを掲載しています。

←「本日の給食」は、こちらのQRコードを読み取っていただくだけでいただけます。

5月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリ- (kcal) タンパク質 (g) しぼう質 (g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (金)	セルフチリコン カンサンド	牛乳	マカロニのごめこシチュー (チリコンカン)	622 26.4 24.2	牛乳 ベーコン とう にゅう だいず ぶたに く	にんじん たまねぎ ほん しめじ えだまめ こまつ な ヒーマン にんにく トマトビュール	しょくパン マカロニ ごめこ バター あかワ イン さとう
7 (木)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	フルーツヨーグルト	676 23.8 15.9	牛乳 とりにく レンス まめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく もも みかん ナタデココ	ごめ じゃがいも あぶ ら
8 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ミートソーススパゲッティ はるいろサラダ	642 25.9 21.0	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ハム	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース にんに く トマトビュール キャベツ アスパラガス コーン	コッペパン ジャム スパ ゲッティ あぶら 和風ド レッシング(ゆずかつお)
11 (月)	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる あまからとりごぼう	650 29.4 19.8	牛乳 とうふ あぶらあ け わかめ みそ とり にく	にんじん たまねぎ し いたけ 葉ねぎ ごぼう	ごめ でんぷん あぶら さとう 白ごま
12 (火)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため パンパンジー アセロラマンゴーゼリー	619 25.6 19.4	牛乳 ぶたにく とり にく	きむち にんじん たまね ぎ たら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ	ごめ ごま油 さとう 棒々鶏ドレッシング ア セロラマンゴーゼリー
13 (水)	ごはん	牛乳	すましじる いわしのうめみそに とさのゆずかあえ	587 25.7 16.9	牛乳 とうふ かまぼこ こんぶ かつお いわ し ちくわ けずりぶし	にんじん たまねぎ し いたけ こまつな 葉ね ぎ キャベツ ゆず酢	ごめ サラダ油 さとう
14 (木)	ごはん	牛乳	やさいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	656 26.7 23.5	牛乳 ベーコン ぶたに く ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ こ まつな キャベツ	ごめ じゃがいも パン こ さとう
15 (金)	コッペパン	牛乳	とりにくとやさいのトマトに ハムとえだまめのサラダ ミルメーク キャンティチーズ	649 32.1 23.4	牛乳 とりにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース ト マトビュール キャベツ えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごまド レッシング ミルメーク
18 (月)	ごはん	牛乳	しんたまねぎのすきやき てづくりふりかけ	625 26.4 20.6	牛乳 ぎゅうにく ぶたに く やきとうふ ちりめ けずりぶし こんぶ	こんにゃく しいたけ たまねぎ にんじん は くさい ねぎ	ごめ 麩 あぶら 白ご ま さとう
19 (火)	ごはん	牛乳	厚揚げの中華風煮 きりほしたいこんのツナ あえ	631 27.6 22.2	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ツナ	たまねぎ にんじん ほんしめ じ えだまめ 葉ねぎ しょう が にんにく だいこん こま つな キャベツ	ごめ でんぷん あぶら 白ごま さとう
20 (水)	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがやき じゃこあえ	599 24.5 20.9	牛乳 ぶたにく ちりめ ん	たまねぎ にんじん ヒーマン しょうが こ まつな もやし	ごめ さとう あぶら ごま油 白ごま
21 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに こまつなごまあえ	605 23.9 17.5	牛乳 とりにく 厚揚げ	こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ こ まつな キャベツ	ごめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま さ とう
22 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	おしむぎいりスープ しろみさかなフライのト マトソース	604 22.1 23.4	牛乳 チョコ ベーコン しろみさかな	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう トマトみずに にんに く	コッペパン おしむぎ あぶら さとう
25 (月)	ごはん	牛乳	はっほうさい はるまき	677 25.1 26.6	牛乳 ぶたにく いか えび はるまき	たまねぎ にんじん はく さい いたけのこ きくらげ えだまめ しょうが	ごめ あぶら さとう でんぷん
26 (火)	ごはん	牛乳	やさいとだいずのいそに しろみさかなのてりやき きゅうりのかおりづけ	583 35.4 12.8	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず メル ルーサ	にんじん たまねぎ こん にゃく グリンピース しょうが ゆず きゅうり	ごめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぷん ごま油
27 (水)	しいたけのむぎ チャーハン	牛乳	ちゅうかスープ しゅうまい	594 24.7 21.0	牛乳 ぶたにく ★いりた まこ とりにく ベーコン とうふ ポークしゅうま い	たまねぎ にんじん たけ のこ しいたけ 葉ねぎ しょうが にんにく きく らげ こまつな	ごめ おしむぎ ごま油 あぶら
28 (木)	ごはん	牛乳	やさいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	656 26.7 23.5	牛乳 ベーコン ぶたに く ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ こ まつな キャベツ	ごめ じゃがいも パン こ さとう
29 (金)	セルフたまごサ ラダサンド	牛乳	はるやさいポトフ (たまごサラダ)	696 26.1 35.6	牛乳 ウインナー ★い りたまご チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり	しょくパン じゃがいも あぶら マヨネーズ

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。