

給食だより 5月

令和8年度
勝浦町学校給食センター

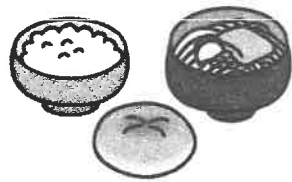
早寝・早起き・朝ごはん



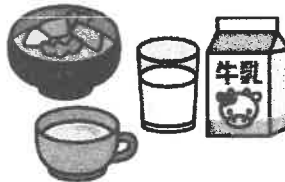
わかばめ 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしていますが、毎日元気に過ごせていますか？新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりとって、元気な心と体をつくりましょう。

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。

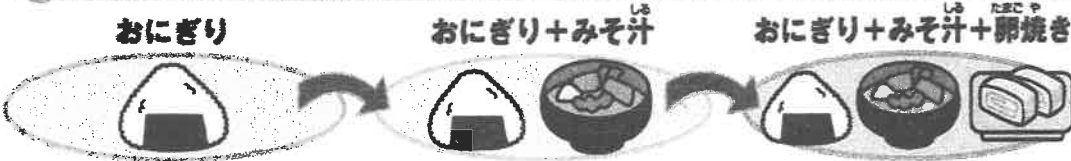
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多くふくむものを！



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。



5月の献立紹介

18日(月)…旬の新たなまねぎを使った、新たなまねぎのすき焼き！
27日(水)…勝浦のしいたけを使った、「しいたけの麦チャーハン」！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とご覧いただけます。

5月分学校給食予定献立表

日(曜)	こんだて名			カロリー(1人1食分)	血・骨・肉になる食品	体の調子をよくする食品	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	にんじん たまねぎ ほん しめじ えだまめ こまつ な ビーマン にんにく トマトビュール	しょくパン マカロニ ごめこ パター あかわ 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 レンズ 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	ぐた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 白こま
12(火)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいためパンパンシ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 にら 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	やさいのスूप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ディチーズ	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 ちりめん 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 麺 あぶら 白こ ま さとう
19(火)	ごはん	牛乳	厚揚げの中華風煮きりぼしだいこんのツナあえ	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 白こま 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 ピーマン しょうが こ まつな ちやし	ごめ さとう あぶら ごま油 白こま
21(木)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろにこまつなのごまあえ	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 白こま さ とう
22(金)	コッパンチョコペースト	牛乳	おしむぎいりスूपしろみざ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 しろみざかな	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 だけこの 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ざかなのてりやききゅうりのかおりつけ	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(粥)	牛乳	ちゅうがスूप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	やさいのスूप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 ウィナー ★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。