

# 5月 給食だより

阿南市中央学校給食センター

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

|                                |                                 |                           |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| <p><b>早寝・早起き</b><br/>を心がける</p> | <p><b>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</b></p> | <p><b>日中は元気に体を動かす</b></p> |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|

給食レシピ紹介

さわらのごま照り煮 (5/17の給食より)



【4人分】

- さわら 4切れ
- 酒 小さじ1
- でんぱん 適量
- 揚げ油 適量
- ★砂糖 大さじ3
- ★濃口 大さじ2
- ★酒 大さじ1/2
- ★みりん 大さじ1/2
- 白ごま 大さじ1/2

【作り方】

- ①さわらに酒をふっしておく。
- ②鍋に★の調味料を入れて煮立て、タレを作る。
- ③白ごまはフライパンで炒っておく。
- ④さわらに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤揚げたさわらに②のタレをからめ、白ごまをふれば出来上がり。

甘辛いタレとごまの香ばしさで、淡泊な白身魚もおいしく食べられる献立です。お好みの魚でどうぞ!!

| 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  |  |           |        |      |
| 2月  | ごはん 牛乳<br>野菜炒め<br>コロッケ                       | ソース<br>☆かしわもち                      | ごめ・かしわもち・<br>コロッケ・あぶら                     | ぎゅうにゅう・ぶたにく                                     | キャベツ・たまねぎ・にんじん・ヤングコーン・きくらげ                               | 911       | 30.6   | 25.3 |
| 6金  | ごはん 牛乳<br>ハヤシチュー<br>フルーツミックス                 |                                    | ごめ・あぶら・ごむぎ<br>ご・バター・ゼリー・さとう               | ぎゅうにゅう・ぶたにく                                     | たまねぎ・もも・みかん・<br>ハインアプル・にんじん・<br>しめじ・グリーンピース・<br>にんにく     | 825       | 28.5   | 22.0 |
| 9月  | 三色そぼろごはん 牛乳<br>具だくさんみそ汁                      | 型抜きシリア<br>チーズ (いちご)                | ごめ・さとう                                    | ぎゅうにゅう・わかめ・<br>たまご・チーズ・<br>とうふ・とりこ・みそ・<br>あぶらあげ | しょうが・たまねぎ・にんじん・<br>キャベツ・グリーン<br>ピース・しいたけ                 | 797       | 33.8   | 29.7 |
| 10火 | ごはん 牛乳<br>豆腐とえびのチリソース煮<br>ばんさんすう             |                                    | ごめ・はるさめ・あぶら・<br>ごまあぶら・<br>でんぱん・さとう・<br>ごま | ぎゅうにゅう・ぶたにく・<br>とうふ・えび                          | たまねぎ・えだまめ・にんじん・<br>たけのこ・しょうが・<br>しめじ・きゅうり・<br>きくらげ       | 766       | 32.9   | 20.9 |
| 11水 | ごはん 牛乳<br>豚肉とじゃがいもの煮物<br>小いわしの天ぷら            | すだち                                | ごめ・さとう・あぶら・<br>じゃがいも                      | ぎゅうにゅう・さつまあげ・<br>いわしのてんぷら・<br>ぶたにく              | さやいんげん・すだち・<br>たまねぎ・にんじん・<br>こんにゃく                       | 815       | 31.0   | 26.8 |
| 12木 | 小型黒糖パン 牛乳<br>和風スパゲティ<br>アスパラガスのサラダ           |                                    | パン・さとう・ドレッシング・<br>スパゲティ・オリーブ<br>オイル       | ぎゅうにゅう・とりこ・<br>ツナ・ベーコン                          | アスパラガス・たまねぎ・<br>しめじ・ごまつな・<br>きゅうり・にんじん・<br>コーン           | 757       | 33.0   | 20.9 |
| 13金 | ごはん 牛乳<br>もすくのすまし汁<br>鶏肉のねぎソース               | ふりかけ                               | ごめ・でんぱん・さとう・<br>あぶら                       | ぎゅうにゅう・かまぼこ・<br>とりこ・もすく                         | ねぎ・はくさい・にんじん・<br>チンゲンサイ・たまねぎ・<br>しょうが・えのきたけ              | 760       | 30.1   | 24.5 |
| 16月 | ごはん 牛乳<br>牛肉とごぼうのうま煮<br>きゅうりといかの酢の物          |                                    | ごめ・ごま・さとう                                 | ぎゅうにゅう・いか・<br>がんもどき・きゅうり・<br>わかめ                | にんじん・きゅうり・<br>ごぼう・こんにゃく・<br>すだち・たけのこ・<br>えだまめ            | 791       | 31.5   | 29.2 |
| 17火 | ごはん 牛乳<br>若竹汁 さわらのごま照り煮<br>きゅうりのゆかりあえ        |                                    | ごめ・あぶら・ごま・<br>さとう・でんぱん                    | ぎゅうにゅう・さわら・<br>わかめ・かまぼこ                         | たけのこ・ゆかり・にんじん・<br>ごまつな・えのきたけ・<br>きゅうり                    | 751       | 32.1   | 20.6 |
| 18水 | ごはん 牛乳<br>ホイコーロウ<br>かにたま                     |                                    | ごめ・ごまあぶら・<br>さとう・でんぱん                     | ぎゅうにゅう・かにたま・<br>ぶたにく・みそ                         | きくらげ・キャベツ・<br>しょうが・たまねぎ・<br>にんじん・ピーマン・<br>ヤングコーン         | 723       | 33.0   | 19.7 |
| 23月 | ごはん 牛乳<br>たけのこのきんぴら<br>さばのみそかけ               |                                    | ごめ・ごまあぶら・<br>ごま・あぶら・さとう                   | ぎゅうにゅう・さつまあげ・<br>さば・ぶたにく・みそ                     | にんじん・たけのこ・<br>しょうが・えだまめ・<br>ごぼう                          | 819       | 38.8   | 26.6 |
| 24火 | ごはん 牛乳<br>ドライカレー<br>ちりめんサラダ                  |                                    | ごめ・あぶら・ドレッシング                             | ぎゅうにゅう・わかめ・<br>きゅうり・ぶたにく・<br>しらすまし              | にんじん・たまねぎ・<br>しょうが・しめじ・<br>きゅうり・コーン・<br>グリーンピース・<br>にんにく | 756       | 31.0   | 24.3 |
| 25水 | ごはん 牛乳<br>豚肉と春雨の炒め物<br>いかのかりん揚げ              |                                    | ごめ・はるさめ・<br>でんぱん・あぶら                      | ぎゅうにゅう・ぶたにく・<br>いか                              | しょうが・にんじん・<br>きくらげ・キャベツ・<br>にら・たまねぎ・<br>たけのこ             | 770       | 37.4   | 20.8 |
| 26木 | セルフホットドッグ 牛乳<br>押し麦の野菜スープ<br>ポイルフランク ポイルキャベツ | ケチャップ (幼・小)<br>ケチャップ&<br>マスタード (中) | パン・おおむぎ                                   | ぎゅうにゅう・ワインナー・<br>いんげんまめ・<br>とりこ                 | キャベツ・コーン・<br>たまねぎ・チンゲンサイ・<br>にんじん                        | 764       | 32.6   | 29.0 |
| 27金 | ごはん 牛乳<br>大豆と野菜のいそ煮<br>キャベツと卵のアーモンドあえ        | ☆青りんご<br>ゼリー                       | ごめ・アーモンド・<br>さとう・じゃがいも・<br>ゼリー            | ぎゅうにゅう・ひじき・<br>とりこ・ちくわ・<br>だいず・たまご              | ごぼう・キャベツ・<br>グリーンピース・<br>にんじん・こんにゃく・<br>ごまつな             | 773       | 33.0   | 16.9 |
| 30月 | たきごみごはん 牛乳<br>豚汁<br>はんぺんの緑茶揚げ                |                                    | ごめ・でんぱん・ごむぎ<br>ご・あぶら                      | ぎゅうにゅう・はんぺん・<br>とうふ・ぶたにく・<br>みそ                 | ごぼう・しいたけ・<br>たまねぎ・にんじん・<br>ねぎ                            | 749       | 31.3   | 20.6 |
| 31火 | ごはん 牛乳<br>鶏肉とたけのこの煮物<br>すだち酢あえ               |                                    | ごめ・ごま・さとう                                 | ぎゅうにゅう・うすらたまご・<br>しらすまし・<br>とりこ・がんもどき・<br>わかめ   | えだまめ・きゅうり・<br>こんにゃく・すだち・<br>たけのこ・にんじん                    | 737       | 35.7   | 23.2 |

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。  
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



11日のすだちは、JAアグリあなんよりハウスすだちを無償でいただきました。