

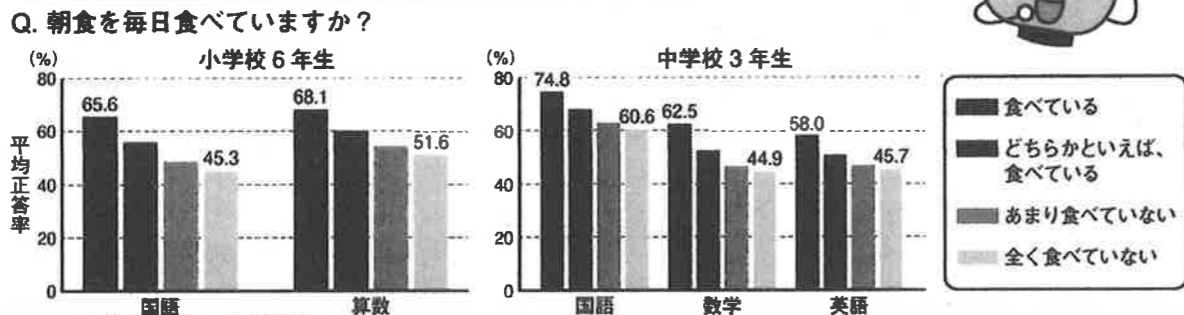
5月給食だより

阿南市中央学校給食センター

朝ごはんを食べると、いっことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

13日の鳴門鯛魚醤油味のり、28日のわかめは県水産物を活用した学校給食提供事業で無償でいただきました。また、19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。

令和3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)	
			カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
6	木	パン 牛乳 もち麦入り野菜スープ 鶏肉のからあげ	☆かしわもち	パン・でんぷん・あぶら・かしわもち・もちむぎ	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく	しょうが・きくらげ・キャベツ・にんじん・にんにく・たまねぎ	929	36.9	34.8
7	金	ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 いわしの生姜煮		こめ・さとう・じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・いわし・とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こんにゃく	804	29.8	21.5
10	月	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 だけのこの酢みそあえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・なまあげ・ちくわ・いか・わかめ	だけのこ・たまねぎ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	783	36.4	19.6
11	火	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	鳴門鯛魚醤油味のり	こめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・かにたま・のり・ぶたにく	チンゲンサイ・にんにく・ヤングコーン・キャベツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・きくらげ	750	31.6	18.6
12	水	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばのカレー竜田揚げ		こめ・あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ・さば	えのきだけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい	798	31.9	26.1
13	木	小型ココアパン 牛乳 和風スパゲティ アスパラのサラダ (あえ)		パン・フレッシュング・スパゲティ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ・ベーコン	アスパラガス・きゅうり・コーン・しめじ・たまねぎ・こまつな・にんじん	840	34.0	23.6
14	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ		こめ・さとう・ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さつまいも・にくだんご	たまねぎ・にんじん・だけのこ・こんにゃく・キャベツ・えだまめ	768	26.6	19.0
17	月	ごはん 牛乳 たまごスープ メンチカツ ポイルキャベツ	ケチャップソース	こめ・あぶら・でんぷん・はるさめ	ぎゅうにゅう・メンチカツ・たまご・ベーコン	にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ・きくらげ	874	31.3	29.6
18	火	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり		こめ・さとう・あぶら・もち	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・ピーマン・ヤングコーン・キャベツ・にんにく・しょうが・にんじん	806	30.6	22.5
19	水	だけのこごはん 牛乳 五目汁 サケの塩焼き	すだち☆ヨーグルト	こめ	ぎゅうにゅう・ヨーグルト・とりにく・あぶらあげ・さけ	にんじん・ごぼう・だけのこ・たまねぎ・すだち・チンゲンサイ・こんにゃく	788	40.5	16.1
20	木	パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ (あえ)		パン・フレッシュング・バター・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ひじき・ぶたにく・ちくわ・だいず	パセリ・コーン・にんじん・たまねぎ・きゅうり	828	36.2	23.1
21	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 土佐あえ		こめ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・かつおぶし・みそ・うずらたまご・とりにく	えだまめ・にんじん・だけのこ・しょうが・こんにゃく・きゅうり・キャベツ	749	31.3	19.7
24	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ (あえ)	☆冷凍パイ	こめ・はるさめ・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ハム	しょうが・にんじん・たまねぎ・だけのこ・きくらげ・きゅうり・パイナップル	770	33.2	20.4
25	火	ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 キャベツとしらすの酢の物	チーズ	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・チーズ・しらすほし・がんととき・とりにく	にんじん・さやいんげん・ごぼう・だけのこ・きゅうり・すだち・こんにゃく・キャベツ	787	34.3	22.5
26	水	ごはん 牛乳 沢煮椀 いんげんのアーモンドあえ	パックソース	こめ・アーモンド・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・あじ・あぶらあげ・ぶたにく	にんじん・こまつな・さやいんげん・しいたけ・だいこん・ごぼう	786	30.9	21.8
27	木	パン 牛乳 春野菜のスープ煮 スコッチエッグ	ブルーベリージャム	パン・ジャム・じゃがいも	ぎゅうにゅう・スコッチエッグ・ひよこまめ・ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース	832	33.1	27.0
28	金	ごはん 牛乳 ドライカレー わかめサラダ (あえ)		こめ・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ぎゅうにく・ぶたにく・レンズまめ	えだまめ・きゅうり・にんにく・にんじん・コーン・しめじ・しょうが・たまねぎ	813	30.5	24.3
31	月	ごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 さわらのごま照り煮		こめ・でんぷん・さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・とうふ・さわら	ねぎ・たまねぎ・しめじ・チンゲンサイ・にんじん	824	33.0	23.5

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 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。