



# 5月給食だより



あなんしちゅうがっこうきゅうしよく  
阿南市中央学校給食センター

## ★一日の活動は朝ごはんがカギ!

朝ごはんは眠っていたからだを自覚めさせ、エネルギーを補う一日の活動の源です。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養バランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

**脳がはたらく!**  
脳にエネルギーをチャージします。

**おなかか動きたす!**  
おなかかはたらきはしめ、すっきり排便できます。

**肥満も防く!?**  
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

**体をウェイクアップ!**  
朝ごはんて体全体が目覚め、温まります。

## ★「主食」「主菜」「副菜」をバランスよくそろえましょう

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

きゅうしよくこんだてしょうがい  
～給食献立紹介～

【チャアシャン豆腐】

《材料 4人前》		《作り方》	
豚挽肉 100g	厚揚げ 320g	①	にんにく、しょうがはみじん切り、野菜は粗みじん、厚揚げは角切りにする。
酒 少々	グリーンピース 25g	②	油を熱し、しょうが、にんにくを炒め香りを出し、豚肉に酒をふって炒める。
しょうが 1片	中華だしの葉 小さじ1	③	たけのこ、たまねぎ、にんじん、しめじも炒め、みそ以外の調味料と水を入れ煮る。
にんにく 1片	みそ 大さじ1.5	④	厚揚げ、グリーンピースを入れてさらに煮る。
油 少々	さとう 大さじ2	⑤	みそを入れて沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。
たまねぎ 1/2本	しょうゆ 小さじ2		
にんじん 1/3本	豆板醤 お好みで		
しめじ 30g	片栗粉 適量		
たけのこ 80g	水 適量		

日 曜	献立名	献立名	食品名			総量 (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			
11 月	ごはん 牛乳 新じゃがいものうま煮 あじの塩焼き	ポソ餅	こめ・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・さつまいも・あじ・とりにく	えだまめ・こんにやく・たまねぎ・にんじん	764	38.3	15.1
12 火	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 えびしゅうまい		こめ・あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・えびしゅうまい・ぶたにく	キャベツ・ヤングコーン・にんじん・にら・たまねぎ・しょうが・きくらげ	776	29.3	18.7
13 水	ごはん 牛乳 五目汁 さわらの揚げ照り煮		こめ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・さわら・とりにく・あぶらあげ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・こまつな・しめじ	792	31.7	20.8
14 木	☆食パン 牛乳 コーンシチュー キャベツとハムのサラダ		パン・あぶら・ドレッシング・こむぎこ・じゃがいも・バター・なまクリーム	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく・ハム	キャベツ・にんじん・パセリ・たまねぎ・コーン・きゅうり	762	30.7	25.7
15 金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくの味噌煮 土佐あえ		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・かつおぶし	たけのこ・にんじん・しょうが・キャベツ・えだまめ・こんにやく	765	29.0	21.8
18 月	ごはん 牛乳 筑前煮 さばの生姜煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ちくわ・とりにく・さば	しょうが・ごぼう・たけのこ・しいたけ・さやいんげん・こんにやく・にんじん	822	38.4	21.4
19 火	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏肉のからあげ アスパラのドレッシング和え		こめ・でんぶん・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・たまご・わかめ・とうふ・とりにく	にんにく・アスパラガス・えのきたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ	836	32.9	30.0
20 水	ごはん 牛乳 カレーシチュー わかめサラダ(あえ)		こめ・こむぎこ・じゃがいも・バター・さとう・あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	コーン・きゅうり・グリーンピース・りんご・にんにく・たまねぎ・しょうが・にんじん	849	27.2	24.7
21 木	パン 牛乳 コンソメスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	パン・じゃがいも・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・ベーコン・しろみさかな	キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・チンゲンサイ	769	30.4	25.3
22 金	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 春雨の酢の物		こめ・あぶら・こま・さとう・はるさめ・でんぶん	ぎゅうにゅう・なまあげ・ハム・ぶたにく・みそ	きゅうり・にんじん・きくらげ・しめじ・しょうが・たまねぎ・グリーンピース・たけのこ	878	36.3	29.8
25 月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 いわしの梅煮	☆お米のタルト(小中のみ)	こめ・さとう・じゃがいも・タルト	ぎゅうにゅう・いわし・たいす・ちくわ・とりにく・ひじき	ごぼう・にんじん・こんにやく・さやいんげん	915	39.5	26.6
26 火	三色ごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁	☆ヨーグルト	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・ヨーグルト・とりにく・たまご・あぶらあげ・みそ	グリーンピース・こまつな・はくさい・しめじ・しょうが・たまねぎ・にんじん	822	34.5	26.3
27 水	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢煮 パンパンジー(あえ)		こめ・でんぶん・あぶら・さとう・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・にくだんご	きゅうり・きくらげ・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・にんじん	789	29.2	22.6
28 木	パン 牛乳 春野菜のスープ煮 ひじきとコーンのサラダ(あえ)	りんごジャム	パン・ドレッシング・じゃがいも・ジャム	ぎゅうにゅう・ウイナー・ツナ・ひじき・ひよこまめ	キャベツ・えだまめ・コーン・にんじん・たまねぎ	789	32.3	19.6
29 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 はんぺんのカレー揚げ		こめ・さとう・でんぶん・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう・こうやとうふ・はんぺん・とりにく	えだまめ・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん	832	38.3	20.9

《学校給食の摂取基準》 中学校…総量830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。  
※予定献立表に仕掛け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。