

# 給食だより

## 5月号

阿南市第一学校給食センター

新年度が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちも新たな環境に、少しずつ慣れてきたこと  
 でしょう。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、  
 早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べ、生活リズムをととのえましょう。

### 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、寝ている間に低下した体温が上昇  
 します。これによって脳の働きを活発にし、体を自覚めさせ、スムーズに活動できるようになり  
 ます。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。

#### 理想の朝ごはんは

主食、主菜、副菜、汁物がそ  
 ろった食事が理想的な朝ごはん  
 といわれています。この4つ  
 をそろえることで、いろいろな  
 栄養素をとることができ、栄養  
 のバランスがととのいます。



#### 何も食べていない人は

朝ごはんを食べる習慣がない  
 という人は、まずは何か食べるこ  
 とから始めましょう。冷蔵庫の中  
 や家にあるもので手軽に食べら  
 れるものから始め、食べる習慣  
 がついたら、少しずつ品数を増や  
 していきましょう。



#### 給食レシピ【さばのカレー竜田揚げ】

##### 材料4人前

- さば 4切れ
- 酒 小さじ1
- おろし生姜 少々
- 塩 少々
- カレー粉 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

##### 作り方

- ★の調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ①にさばを漬け込む。(30分程度)。
- 漬け込んださばの水気をきって片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- きつね色になったら、できあがり。

##### 一口メモ

カレー粉は好みによって量を調節してください。  
 カレーの風味が食欲をそそります。



令和3年5月

### 学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく質	脂質
6	木	ごはん 牛乳 もち麦入り野菜スープ 鶏肉のからあげ	☆かしわもち でんぷん・もちむぎ あぶら	ぎゅうにゅう・とりこ ベーコン	きくらげ・にんにく キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん	907	31.5	29.7
7	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 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 とりこ	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 たけのこの酢みそあえ	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく たまねぎ・ちくわ いか・わかめ みそ	さやいんげん・にんじん たまねぎ・こんにゃく たけのこ	783	36.4	19.6
11	火	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)	ココアパン・さとう スパゲティ・あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう・とりこ ツナ・ベーコン	たまねぎ・しめじ にんじん・こまつな アスパラガス・きゅうり コーン	840	34.0	23.6
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	えのきたけ・はくさい たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	798	31.9	26.1
13	木	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かにたま	こめ・あぶら さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・ふたにく かにたま・のり	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ヤングコーン・きくらげ にんにく・しょうが	750	31.6	18.6
14	金	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 ごまあえ	こめ・じゃがいも ごま・さとう	ぎゅうにゅう・にくだんご さつまあげ	たまねぎ・にんじん たけのこ・こんにゃく えだまめ・キャベツ	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	こめ・あぶら でんぷん・はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・メンチカツ	にんじん・たまねぎ こまつな・きくらげ キャベツ	874	31.3	29.6
18	火	パン 牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ(あえ)	パン・じゃがいも バター・さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう・ふたにく だいず・ひじき いわし	にんじん・たまねぎ パスタ・きゅうり コーン	828	36.2	23.1
19	水	たけのこごはん 牛乳 五目汁 さけの塩焼き	こめ	ぎゅうにゅう・とりこ あぶらあげ・さけ ヨーグルト	たけのこ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん しいたけ・こんにゃく ごぼう・すだち	789	40.7	16.1
20	木	ごはん 牛乳 焼肉 もちいなり	こめ・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ふたにく・みそ もちいなり	たまねぎ・ヤングコーン ピーマン・にんにく しょうが・にんじん キャベツ	793	29.3	22.5
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・とりこ うすらたまご・みそ かつおぶし	えだまめ・にんじん たけのこ・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)	こめ・はるさめ ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく とうふ・ハム	しょうが・にんじん たまねぎ・たけのこ きくらげ・きゅうり パインアップル	770	33.2	20.4
25	火	パン 牛乳 春野菜のスープ煮 スコッチエッグ	パン・じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう・ワインナ ひよこまめ スコッチエッグ	にんじん・たまねぎ キャベツ・グリーンピース	832	33.1	27.0
26	水	ごはん 牛乳 沢煮鯛 あじフライ いんげんのアーモンドあえ	こめ・アーモンド あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく あぶらあげ・あじフライ	にんじん・こまつな しいたけ・だいこん ごぼう・さやいんげん	786	30.9	21.8
27	木	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	こめ・さとう ごま	ぎゅうにゅう・とりこ がんとどき・しらすぼし チーズ	さやいんげん・こんにゃく たけのこ・にんじん ごぼう・きゅうり キャベツ・すだち	787	34.3	22.5
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・ぎゅうにく ふたにく・レンズまめ わかめ	たまねぎ・えだまめ にんにく・にんじん しめじ・しょうが コーン・きゅうり	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・とうふ あぶらあげ・みそ 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

kcal g g

※学校給食摂取基準は中学校・・・熱量830kcal 蛋白質(熱量13~20%) 27~41.5g 脂質(熱量20~30%) 18~28g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむをえず変更をしなければならない場合がありますので、その点ご了承ください。

★19日(水)は食育の日です。五目汁には、にんじんを星や花に型抜きした「しあわせにんじん」が入ります。お楽しみに!

13日 鳴門鯛魚醤油付けのり  
 28日 わかめ  
 19日 すだち・・・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。

