



# 5月 給食だより



阿波市学校給食センター  
ホームページ



令和5年

～毎月19日は食育の日です～

日	こんだてめい			しょくひんめい						小学校(中学年)									
	しゅしよく	牛乳	おかず	あか	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				主	に	たんぱく質	主	に	無機質	主	に	カロテン	主	に	ビタミンC	主	に		
1月	ごはん	牛乳	牛丼 はるさめのすの物	牛肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	602	22.9
2火	コッペパン	牛乳	ささみのすだちソース 野菜サラダ 小松菜とこものスープ こどもの日ゼリー	とりささみ	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	618	30.3
8月	ごはん	牛乳	さわらのてり焼き ブロッコリーのごまあえ どさんこ汁 まっ茶ふりかけ	さわら	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	610	26.0
9火	チーズパン	牛乳	和風きのこスパゲティ ごぼうとコーンのサラダ デコボン	ベーコン	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	694	25.7
10水	ごはん	牛乳	いかのかりんあげ 手作りダレの野菜いため しそひじき	いか	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	660	28.0
11木	ごはん	牛乳	ポークカレー ナタデココ入りフルーツミックス	ぶた肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	693	21.5
12金	コッペパン	牛乳	肉だんご じゃがいもサラダ わかめスープ チョコクリーム	肉だんご	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	623	22.1
15月	ごはん	牛乳	そばろ井 ちゅうか風ブロッコリー みそ汁	とりひき肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	601	23.6
16火	こくとうパン	牛乳	チリコンカン ツナサラダ	牛ひき肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	659	24.9
17水	ごはん	牛乳	とり肉のみそ焼き ならえ さわにわん おかかふりかけ	とり肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	636	26.7
18木	ごはん	牛乳	さばのみぞれに きゅうりのかおりづけ とん汁 ひじきのりつくだに	さばのみぞれに	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	625	24.8
19金	ごはん	牛乳	親子丼 切りほし大根のあまずあえ 飲むヨーグルト	とり肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	640	28.6
22月	ごはん	牛乳	さんまのおかかに こんぶあえ ぶた肉とあつあげのみそに	さんま	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	654	27.2
23火	おにぎり(小) 小型米粉パン(中)	牛乳	カレーうどん 野菜のアーモンドあえ 焼きプリンタルト メープルジャム(中)	ぶた肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	683	23.5
24水	ごはん	牛乳	ぶた肉とごぼうのいために ちゅうかサラダ ミニトマト さけふりかけ	ぶた肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	601	22.8
25木	たきこみごはん	牛乳	れんこん入しゅうまい こふきいも 肉だんごのみそ汁 レモンゼリー	とり肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	619	25.8
26金	あげパン	牛乳	フランクフルトのケチャップソースかけ ポイルブロッコリー キャベツのポトフ	チキンフランク	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	616	25.6
29月	ごはん	牛乳	肉じゃが すだちずあえ 小魚つくだに	牛肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	613	21.5
30火	全粒粉バンズ	牛乳	セルフハンバーガー (ハンバーガー、ポイル野菜) 小松菜のミルクスープ パックケチャップ	ハンバーグ	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	607	26.9
31水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春まき たい風味あじつけのり	ぶたひき肉	主	に	血	や	肉	に	の	き	主	に	熱	や	力	681	23.9

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

## 栄養バランスも意識しましょう

何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> ごはん おにぎり パン	<b>汁物</b> 野菜のみそ汁 野菜スープ	<b>おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>果物</b> 牛乳・乳製品
--------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b> 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。	<b>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</b> カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。
<b>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</b> 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。	<b>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</b> スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

### 今日の「Awa産Our消」

米・じゃがいも・にんじん・ほうれん草  
トマト・ねぎ・たまねぎ・ミニトマト  
きゅうり・キャベツ・ピーマン・ほし大根  
にんにく・デコボン・生しいたけ

※天候により変更する場合があります。

### 阿波の郷土料理 ～ならえ～

徳島県の郷土料理として、昔から親しまれ、特に法事や彼岸には欠かせない一品です。ならえはゆでた野菜をたっぷり使う料理なので、ビタミンやミネラルなど不足しがちな栄養素がしっかりとれます。野菜の豊富な徳島県ならではの家庭料理を、いつまでも後生に伝えていきたいですね。給食では、ゆず酢を使って香りよいならえにしています。