



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7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)		
	しゅしょく	牛乳	おかず	あか	主に血や肉の	みどり	主に体の調子を	きいろ	主に熱や力の	エネルギー	たんぱく質	
曜	日			主	主	主	主	主	主	kcal	たんぱく質g	
1	木	たきこみごはん	かばちやき肉フライ もち麦汁	とり肉 とうふ ちくわ	油あげ	牛乳	にんじん さやえんどう かぼちゃ ねぎ	たけのこ ほしいたけ たまねぎ	米 こんにゃく さとう もち麦	油	605	21.5
2	金	菜めし	あつあげのみそ煮 わかめのすのもの こどもの日ゼリー	とり肉 あつあげ みそ		牛乳 ちりめん わかめ	野菜 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも こんにゃく さとう こどもの日ゼリー	油 ごま	601	22.8
7	水	ごはん	さわらのすだちじょうゆかけ ブロッコリーのちゅうかあえ さんご汁	さわら チキンハム ポークハム ぶた肉 とうふ みそ		牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	すだち キャベツ たまねぎ コーン	米 大麦 さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	600	26.5
8	木	食パン	とり肉のワインソース キャベツのポトフ クリーム	とり肉 おから ワインナー		牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	食パン でんぶん さとう じゃがいも	油 クリーム	693	27.5
9	金	おにぎり	カレーうどん たけのこごぼうのサラダ もものあんにんどうふ	ぶた肉 チキンハム		牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ ごぼう きゅうり コーン もも	米 うどん さとう あんにんどうふ	ドレッシング	631	21.7
12	月	ごはん	肉じゃが ごますあえ まっ茶ふりかけ	牛肉 さつまあげ ツナ		牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 ごま	608	21.3
13	火	ごはん	高野豆腐のたまごとし 切りばし大根のあますあえ しそひじき オレンジ	高野豆腐 とり肉 たまご		牛乳 ちりめん しそひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほしいたけ きゅうり キャベツ オレンジ	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま	623	26.3
14	水	こくとうパン	とうふとえびのチリソースに フルーツ白玉	ぶた肉 えび とうふ		牛乳	にんじん	たまねぎ ほしいたけ グリーンピース みかん パイン もも	パン さとう でんぶん だんご なしゼリー	油	608	24.0
15	木	ごはん	さんまのかば焼き 肉だんごのみそ汁 ミニトマト のりふりかけ	さんま 肉だんご みそ		牛乳 のり	にんじん 小松菜 ねぎ ミニトマト	たまねぎ しめじ	米 大麦 さとう	油	648	22.3
16	金	ひじきごはん	とり肉のみそ焼 ならえ かきたま汁	とり肉 みそ 油あげ たまご とうふ		牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	ほしいたけ 大根 れんこん えのきたけ たまねぎ	米 大麦 さとう こんにゃく でんぶん	ごま	619	26.7
19	月	麦ごはん	牛丼 はるさめのすのもの チーズ	牛肉 さつまあげ かに風味かまぼこ		牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ きくらげ	米 大麦 さとう こんにゃく はるさめ	油 ごま	620	24.1
20	火	あげパン	ポークビーンズ 春色ごぼうサラダ	ぶた肉 ベーコン 大豆 チキンハム 白いんげん豆		牛乳	にんじん パセリ トマト アスパラガス	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	コッペパン さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	651	24.6
21	水	ごはん	ハンバーグのケチャップソースかけ にんじんシリシリ にんにくスープ	ハンバーグ ツナ たまご ベーコン		牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ	米 大麦 さとう パンこ じゃがいも でんぶん	ごま 油	673	25.6
22	木	ごはん	さばのごまみそかけ ぶた肉とごぼうのいために 飲むヨーグルト	さば みそ ぶた肉		牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	ごぼう	米 大麦 さとう こんにゃく	ごま	686	31.1
23	金	麦ごはん	そばろ井 具だくさんみそ汁	とりひき肉 大豆 たまご 油あげ みそ		牛乳	にんじん 小松菜	えだまめ ごぼう たまねぎ	米 大麦 さとう さつまいも	油	604	23.0
26	月	ごはん	ちくわの2色あげ 手作りダレの野菜いため のりたまふりかけ	ちくわ ぶた肉 みそ		牛乳 のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ ヤングコーン にんにく りんご	米 大麦 天ぷらこ さとう	油 ごま	619	25.3
27	火	おにぎり	和風きのこスパゲティ ひじきとハムのサラダ 焼きプリンタルト	ベーコン チキンハム		牛乳 ちりめん ひじき	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ	米 スパゲティ 焼きプリンタルト	バター ごま ドレッシング	681	22.5
28	水	ごはん	さんまのおかかに そえ野菜 切りばし大根のたまごとし	さんま かつおぶし とり肉 さつまあげ たまご		牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ほし大根 ほしいたけ	米 大麦 さとう	ドレッシング 油	612	26.5
29	木	ごはん	焼きメンチカツ とさあえ とん汁 パックソース	メンチカツ とうふ かつおぶし ぶた肉 みそ		牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく		682	26.3
30	金	麦ごはん	ビーフカレー フレンチサラダ	牛肉 白いんげん豆		牛乳 だっしふん乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	610	20.7

※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、再配布等はご遠慮ください。
※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。 ※右上のQRコードで1週間ごとの給食写真をご覧いただけます。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



今月の「Awa産Our産」
米・もち麦・にんじん・小松菜
アスパラガス・さやえんどう・ねぎ
たまねぎ・ミニトマト・きゅうり
キャベツ・にんにく・きくらげ
ほし大根・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
～もち麦汁(そば米汁)～
お米を作る事ができなかった祖谷地方では、昔から栽培していたそばの実を、お米に見立てて雑炊やお汁の具として食べてきました。今では、そば米汁を徳島県全体で食べられるようになってきました。そばは急性アレルギー症状を起こすことがあるため、給食では、見た目や食感などが似ている阿波市産のもち麦を使って、「もち麦汁」としています。

★市販のエナジードリンクに注意！
エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができますが、カフェインの影響の出やすさは人によって異なります。特に、子どものうちは影響が出やすいので、注意が必要です。清涼飲料水などを買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。

今月の日本味めぐり(福岡県)
～たけのこごぼうのサラダ～
この料理は福岡県の給食メニューです。春の訪れを感じさせる、たけのこのシャキシャキとした食感と独特の香りが楽しめるよう考えられたサラダです。
徳島県阿南市で採れたたけのこ阿波市産野菜を使っています。彩りきれいな野菜と旬の味を楽しめるサラダです。