



5月給食だより



阿波市学校給食センター
ホームページ

給食の写真が見えるよ!



令和8年

～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こ ん だ て め い			し ゚ ゅ く ひ ん め い						小学校(中学年)								
		しゅしょく	牛乳	お か ず	あ	主	血	肉	の	み	主	の	き	主	熱	や	力	kcal	たんぱく質g
					か	な	る	も	の	ど	に	を	い	も	と	なる	もの		
1	金	麦ごはん	ミルク	そばろ井 キャベツのみそ汁 あじつけ小魚	ふたひき肉 大豆 たまご あつあげ みそ	主にたんぱく質	牛乳 わかめ あじつけ小魚	主に無機質	にんじん ねぎ	主にカロテン	えだまめ 大根 キャベツ	主にビタミンC	米 大麦 さとう	主に炭水化物	油	主に脂質	609	25.9	
7	木	ごはん	ミルク	さばの塩焼き キャベツと油あげのあまずあえ 切りばし大根のもの	さば 油あげ とり肉 さつまあげ	主にたんぱく質	牛乳	主に無機質	にんじん さやいんげん	主にカロテン	キャベツ ほし大根 ほししいたけ	主にビタミンC	米 大麦 さとう こんにゃく	主に炭水化物	油 ごま	主に脂質	639	29.3	
8	金	おにぎり	ミルク	和風きのこスパゲティ ツナサラダ しらぬひ	ベーコン ツナ	主にたんぱく質	牛乳 ちりめん	主に無機質	にんじん 小松菜	主にカロテン	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ きゅうり キャベツ コーン レモン しらぬひ	主にビタミンC	米 スパゲティ	主に炭水化物	バター ノンエッグマヨネーズ	主に脂質	615	22.0	
11	月	ごはん	ミルク	チキンチキンごぼう ちゅうかスープ ミニトマト お魚ふりかけ	とり肉 とうふ	主にたんぱく質	牛乳 わかめ	主に無機質	にんじん にら ミニトマト	主にカロテン	ごぼう えだまめ たまねぎ もやし	主にビタミンC	米 大麦 でんぶん さとう	主に炭水化物	油	主に脂質	637	25.4	
12	火	麦ごはん	ミルク	牛井 はるさめのすのもの	牛肉 ふた肉 かに風味かまぼこ	主にたんぱく質	牛乳	主に無機質	にんじん ねぎ	主にカロテン	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ もやし	主にビタミンC	米 大麦 さとう こんにゃく はるさめ	主に炭水化物	油	主に脂質	603	24.8	
13	水	コッペパン	ミルク	とうふとえびのチリソースに ブルーチーズ パンにぬるチーズ	ふた肉 えび とうふ	主にたんぱく質	牛乳 チーズ	主に無機質	にんじん	主にカロテン	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース みかん パイン もも	主にビタミンC	コッペパン さとう でんぶん ゼリー	主に炭水化物	油	主に脂質	631	26.2	
14	木	ごはん	ミルク	魚のあげに きゅうりもみ 五目ひじき	あじ とり肉 油あげ 大豆 さつまあげ	主にたんぱく質	牛乳 わかめ ひじき	主に無機質	にんじん さやいんげん	主にカロテン	きゅうり ごぼう	主にビタミンC	米 大麦 でんぶん さとう こんにゃく	主に炭水化物	油	主に脂質	643	27.9	
15	金	カルシウムたっぷりまぜごはん	ミルク	たまごやき しそこんぶあえ みそ汁 焼きプリンタルト	とり肉 たまご焼き 油あげ みそ	主にたんぱく質	牛乳 ちりめん しそこんぶ	主に無機質	にんじん 小松菜 ねぎ	主にカロテン	キャベツ きゅうり たまねぎ	主にビタミンC	米 こんにゃく さとう じゃがいも 焼きプリンタルト	主に炭水化物	油 ごま	主に脂質	628	26.8	
18	月	ごはん	ミルク	さばのみそに ブロッコリーのおかかあえ きんぴらごぼう	さば みそ かつおぶし ふた肉	主にたんぱく質	牛乳	主に無機質	ブロッコリー にんじん ピーマン	主にカロテン	ごぼう	主にビタミンC	米 大麦 こんにゃく さとう	主に炭水化物	油 ごま油	主に脂質	601	26.7	
19	火	ごはん	ミルク	ハンバーグの和風きのこソースかけ わかめサラダ もち麦汁	ハンバーグ とり肉 油あげ ちくわ	主にたんぱく質	牛乳 わかめ ちりめん	主に無機質	にんじん ねぎ	主にカロテン	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ ほし大根 ほししいたけ 大根	主にビタミンC	米 大麦 さとう でんぶん もち麦	主に炭水化物	ドレッシング	主に脂質	626	25.1	
20	水	おにぎり	ミルク	カレーうどん れんこんとひじきのサラダ 日向夏ゼリー	ふた肉 ちくわ	主にたんぱく質	牛乳 ひじき	主に無機質	にんじん ねぎ ブロッコリー	主にカロテン	たまねぎ れんこん	主にビタミンC	米 うどん さとう ひゅうがなつゼリー	主に炭水化物	油 ドレッシング ごま	主に脂質	630	22.6	
21	木	あげパン	ミルク	ポークビーンズ ハムサラダ チーズ(中のみ)	ふた肉 大豆 白いんげん豆 チキンハム	主にたんぱく質	牛乳 チーズ(中のみ)	主に無機質	トマト にんじん パセリ	主にカロテン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	主にビタミンC	コッペパン さとう じゃがいも	主に炭水化物	油 ドレッシング	主に脂質	620	26.0	
22	金	ごはん	ミルク	ふたの角に 切りばし大根のツナあえ たい風味あじつけのり	ふた肉 うずらたまご ツナ	主にたんぱく質	牛乳 のり	主に無機質	にんじん ねぎ 小松菜	主にカロテン	たまねぎ ごぼう たけのこ ほし大根 キャベツ	主にビタミンC	米 大麦 さとう でんぶん	主に炭水化物	油 ごま	主に脂質	625	27.8	
25	月	ごはん	ミルク	あげぎょうざ きゅうりのかおりづけ 手作りダレの野菜いため	ぎょうざ ふた肉 みそ	主にたんぱく質	牛乳	主に無機質	にんじん ピーマン	主にカロテン	きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ ヤングコーン にんにく りんご	主にビタミンC	米 大麦 さとう	主に炭水化物	油 ごま油 ごま	主に脂質	632	23.9	
26	火	ごはん	ミルク	とり肉のハーブ焼き にんじんシリシリ にんにくスープ	とり肉 ツナ ベーコン たまご	主にたんぱく質	牛乳	主に無機質	にんじん ほうれん草	主にカロテン	にんにく たまねぎ	主にビタミンC	米 大麦 じゃがいも でんぶん パンこ	主に炭水化物	油 ごま	主に脂質	629	27.3	
27	水	ごはん	ミルク	さわらのすだちしょうゆかけ ごぼうとコーンのサラダ 具だくさんみそ汁	さわら あつあげ みそ	主にたんぱく質	牛乳	主に無機質	ブロッコリー にんじん ねぎ	主にカロテン	すだち ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しめじ	主にビタミンC	米 大麦 さとう	主に炭水化物	ごま ドレッシング	主に脂質	614	24.9	
28	木	麦ごはん	ミルク	ビーフカレー フレンチサラダ	牛肉 白いんげん豆 チキンハム	主にたんぱく質	牛乳 だっしふん乳	主に無機質	にんじん	主にカロテン	にんにく たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり コーン	主にビタミンC	米 大麦 じゃがいも	主に炭水化物	油 ドレッシング	主に脂質	635	23.1	
29	金	菜めし	ミルク	あつあげのみそに すだちしょうゆ ヨーグルト風ゼリー	とり肉 あつあげ みそ	主にたんぱく質	牛乳 わかめ ちりめん	主に無機質	青菜 にんじん さやいんげん	主にカロテン	キャベツ きゅうり すだち	主にビタミンC	米 大麦 じゃがいも こんにゃく さとう ヨーグルト風ゼリー	主に炭水化物	油 ごま	主に脂質	647	25.2	

※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。
※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。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、毎日、朝ごはんを食べていますか? 時間が無い、おなかが空いていない、もしくは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。

でも、朝ごはんには、眠っていた体や脳に「スイッチを入れる」という重要な役割があるのです。毎日の習慣は小さいながら、1年、2年...コツコツと積みあがったときには大きな差となって現れます。

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も明らかになっています。

新しい環境の中でたまった疲れが出やすい時期です。だからこそ、休みの日にも生活リズムをくずさないことが、元気な心と体をつくるヒケツです!



「こどもの日」という名前の方が聞きなれていますね。二十四節気という「端午の節句」ですが、別名「菖蒲の節句」ともいいます。菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、こどもの健やかな成長と幸せを願います。

今日の「Awa産Our菜」

米・もち麦・にんじん・小松菜・ねぎ
たまねぎ・ミニトマト・きゅうり・大根
キャベツ・にんにく・ブロッコリー
ほうれん草・生しいたけ
ほし大根・しらぬひ

※天候により変更する場合があります。

今月の日本味めぐり(山口県)

～チキンチキンごぼう～

カラッと揚げたとり肉とごぼう、えだまめを甘辛いタレに絡めています。はじまりは山口市の学校給食でしたが、キャンペーンなどの活動を経て、飲食店にも広がり、今では山口県民熱愛のソウルフードに成長しました。

阿波の郷土料理 ～ならえ～

大根、にんじん、れんこんなどの七つの食材を三杯酢で和えます。

その由来は、「七つの食材を使っているから」ともいわれますが、もともと食材の一つとして入っていた「奈良漬」を徳島県では「奈良和え」とか「ならえ」と呼んでいたことから、ならえと名付けられたといわれています。

今年度の日本味めぐりは、調理配送委託先の(株)東洋食品が調理した日本各地のご当地給食の献立を参考にしています。下記のアドレス、もしくはは二次元コードよりご覧いただけます。

https://www.toyo-foods.com/school_lunch_map/

