

令和3年5月 家庭配布用  
淡路市立給食センター



ねつ　ちゅう　しょう　　よう　ちゅう　い  
**熱中症に要注意！**



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクを  
していると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

| 日<br>(曜)  | こんだて名                                          | 血や肉になるもの<br>(あか)                                                                                                         | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                     | 熱や力になるもの<br>(き)                                                                                                                                                                                                          | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>小(3,4年生)/中学生 |             |             |
|-----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|-------------|
| 6<br>(木)  | いかの天ぷら<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>沢煮椀                  |  いか天ぷら 豚肉<br>カットわかめ 削り節                 | きゅうり こまつな にんじん<br>ごぼう えのきたけ しょうが                          |  米ぬか油 上白糖<br> 初ご飯 いりごま じゃがいも                       | 635<br>23.7                             | 768<br>28.0 |             |
| 7<br>(金)  | 牛丼<br>ほうれんそうサラダ<br>(小袋マヨネーズ)                   |  牛肉 おつゆふ<br>糸かまぼこ                       | たまねぎ にんじん しらたき<br>葉ねぎ ほうれんそう<br>ぶなしめじ キャベツ                |  米ぬか油 三温糖<br>マヨネーズ                                                                                                                    | 680<br>22.1                             | 818<br>25.9 |             |
| 10<br>(月) | 五目うどん<br>新茶のかき揚げ                               |  鶏肉 油揚げ 出し昆布<br>塩蔵わかめ 焼きかまぼこ<br>削り節 するめ | にんじん 葉ねぎ<br>せん茶 たまねぎ                                      |  冷凍うどん<br> 減量/ペ 天ぷら粉 米ぬか油<br>いちごジャム                | 631<br>23.1                             | 829<br>29.6 |             |
| 11<br>(火) | 魚(すずき)の塩こうじ焼き<br>チンゲンサイの和え物<br>厚揚げの中華煮         |  すずき 鶏肉 厚揚げ                             | キャベツ チンゲンサイ にんじん<br>たまねぎ たけのこ水煮                           |  塩こうじ 上白糖<br>米ぬか油 三温糖<br>でんぷん ごま油                                                                                                     | 646<br>29.6                             | 757<br>32.8 |             |
| 12<br>(水) | カレーライス<br>ささみサラダ                               |  豚肉 鶏ささみ                                | にんじん ケチャップ りんご<br>マッシュルーム たまねぎ<br>キャベツ                    |  米ぬか油 上白糖 ごま油<br> 麦ご飯 いりごま コナツミルク<br>カレーフレーク じゃがいも | 723<br>24.7                             | 855<br>28.7 |             |
| 13<br>(木) | 焼きハンバーグ(おろしソースかけ)<br>さやいんげんのごま和え<br>なめこ汁       |  豆腐入りハンバーグ<br>木綿豆腐 みそ 煮干し               | だいこん さやいんげん なめこ<br>たまねぎ にんじん 根菜ねぎ                         |  上白糖 でんぷん<br>いりごま                                                                                                                     | 627<br>25.4                             | 716<br>27.5 |             |
| 14<br>(金) | 豚肉とキムチの炒め物<br>魚麵のすまし汁                          |  豚肉 魚麵 乾燥湯葉<br>出し昆布 削り節                 | はくさいキムチ キャベツ 葉ねぎ<br>大豆もやし ぶなしめじ にんじん                      |  米ぬか油                                                                                                                                 | 606<br>25.6                             | 724<br>30.0 |             |
| 17<br>(月) | 鶏肉のから揚げ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ                     |  鶏肉 ベーコン<br>スープベース                      | ブロッコリー たまねぎ にんじん<br>キャベツ セロリー                             |  減量/ペ でんぷん 米ぬか油                                                                                                                       | 670<br>26.1                             | 889<br>32.6 |             |
| 18<br>(火) | だし巻きたまご<br>おひたし<br>筑前煮                         |  だし巻きたまご 鶏肉<br>さつま揚げ 厚揚げ               | こまつな もやし にんじん ごぼう<br>れんこん水煮 乾しいたけ<br>こんにゃく さやいんげん         |  上白糖 三温糖<br>米ぬか油                                                                                                                      | 632<br>25.8                             | 743<br>28.7 |             |
| 19<br>(水) | インディアン焼きそば<br>フルーツよせ                           |  豚肉 あおのり                              | キャベツ たまねぎ にんじん いら<br>葉ねぎ バインアップル缶 みかん缶<br>黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ |  減量/ペ 焼きそばめん<br>米ぬか油 上白糖                                                                                                            | 662<br>19.7                             | 868<br>25.1 |             |
| 20<br>(木) | さばのみそ煮<br>スナッパえんどう<br>ちゃんこ汁                    |  さば みそ 鶏つくね<br>油揚げ スープベース             | しょうが スナッパえんどう<br>とうもろこし ごぼう チンゲンサイ<br>にんじん しらたき いら        |  三温糖                                                                                                                                | 667<br>28.2                             | 765<br>30.5 |             |
| 21<br>(金) | 親子丼<br>中華風サラダ                                  |  鶏肉 鶏卵 おつゆふ<br>削り節 ポークハム              | たまねぎ にんじん きくらげ<br>葉ねぎ キャベツ きゅうり<br>乾しいたけ                  |  米ぬか油 三温糖<br>ライスペスタ<br>上白糖 ごま油                                                                                                      | 651<br>26.0                             | 768<br>29.8 |             |
| 24<br>(月) | セルフサンド(ウインナー、野菜)<br>(小袋ケチャップ)<br>ポタージュスープ(浮き実) |  ポークウインナー<br>調理用牛乳<br>スープベース          | キャベツ きゅうり かぼちゃ<br>たまねぎ クリームコーン<br>パセリ ケチャップ               |  じゃがいも クルトン<br>ブヨンポタージュ                                                                                                             | 660<br>25.5                             | 841<br>31.5 |             |
| 25<br>(火) | スタミナ丼<br>卵スープ                                  |  牛肉 鶏卵 スープベース                         | しょうが にんにく たまねぎ 豆苗<br>にんじん こんにゃく 大豆もやし<br>ほうれんそう こんにゃく寒天   |  米ぬか油 三温糖<br>いりごま 上白糖<br>ごま油 でんぷん                                                                                                   | 653<br>24.5                             | 781<br>28.5 |             |
| 26<br>(水) | あじの南蛮漬け<br>おかひじきのおかか和え<br>けんちん汁                |  あじ かつお節 木綿豆腐<br>鶏肉 油揚げ 出し昆布<br>削り節   | おかひじき キャベツ にんじん<br>しらたき ごぼう 乾しいたけ<br>葉ねぎ                  |  でんぷん 米ぬか油<br>上白糖 ごま油                                                                                                               | 603<br>26.9                             | 697<br>29.4 |             |
| 27<br>(木) | 豚しゃぶサラダ<br>(小袋ぽん酢しょうゆ)<br>じゃがいものみそ汁            |  豚肉 油揚げ みそ<br>煮干し                     | しょうが たまねぎ きゅうり<br>葉ねぎ                                     |  じゃがいも<br> 煮飯                                  | 628<br>23.7                             | 749<br>27.3 |             |
| 28<br>(金) | タッカンジョン<br>ナムル<br>わかめスープ                       |  鶏肉 塩蔵わかめ<br>スープベース コンソメ              | にんにく ほうれんそう もやし<br>たまねぎ 葉ねぎ にんじん                          |  でんぷん 米ぬか油<br>いりごま 上白糖 ごま油                                                                                                          | 637<br>22.7                             | 758<br>26.1 |             |
| 31<br>(月) | ハムサラダ<br>ポークビーンズ                               |  チキンハム 豚肉 煮し大豆<br>ベーコン スープベース         | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ にんじん ケチャップ<br>トマトピューレ            |  上白糖 米ぬか油<br>じゃがいも<br>ペンネマカロニ                                                                                                       | 647<br>28.1                             | 837<br>34.8 |             |
|           |                                                |                                                                                                                          |                                                           |                                                                                                                                                                                                                          | 基準値                                     | 650<br>21.0 | 830<br>27.0 |

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持てきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

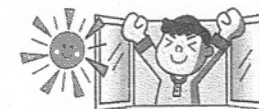
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材

波路市産： 米(塩田)、たまねぎ(山田)、すずき、塩蔵わかめ(佐野)  
波路島産： メークイン、さやいんげん、スナップえんどう、葉ねぎ、  
ほうれんそう、牛肉、牛乳

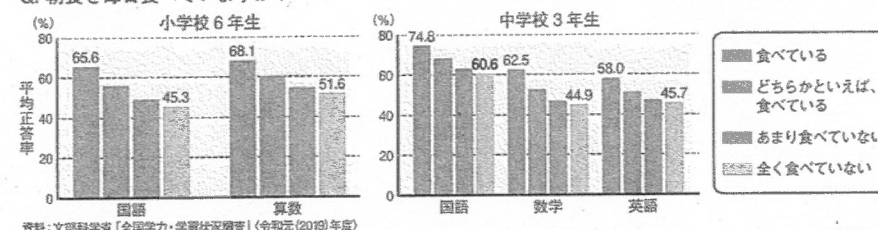
あさ  
**朝ごはん**を食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかすいていなくて食べられなかったり、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。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、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がわかっています。しっかりと朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

ちようしゆく まい にち た  
Q. 朝食を毎日食べていますか？



あさ  
朝ごはんをステップアップ!

た しゅうかん ひと

まずは、主食<sup>しゅしょく</sup>を食べる<sup>た</sup>ことをめざ<sup>め</sup>しましょう。

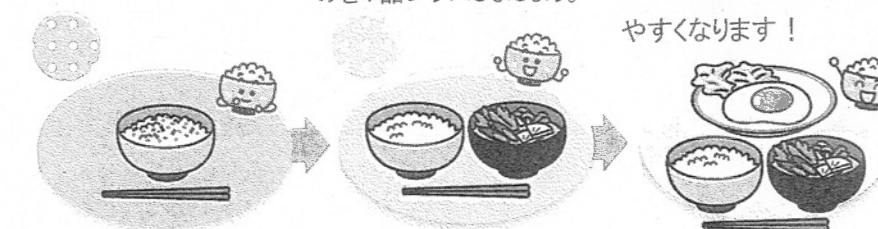
いしよく た ひと  
主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳  
乳製品から食べやすいもの  
のを1品プラスしましょう。

いしやく      びんた      ひと

**主食+1品食べている人**

さらに1品追加しました。  
 主食・主菜・副菜をそろ  
 えると、栄養バランスが整  
 やすくなります！



**クイズ!**

なん やさい はな  
何の野菜の花でしょう？



寒い地域でも、痩せた土地でも育つ野菜です。そんなじやかいもの花言葉は、「慈愛」（おんあい）「恩恵」です。

    **わたしたちが作っています**    

～学校給食を作っている調理員さんをご紹介します～



みずのさん

子どもたちに笑顔で美味しく給食を食べてもらえるように  
毎日、力を合わせて一生懸命作っています。  
好き嫌いなく、いろいろな食材を食べて元気いっぱい  
過ごしてほしいです！