5月 給食だより

令和５年５月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
①(月)	カレーうどん もずくサラダ	豚肉 油揚げ 削り節 もずく チキンハム	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	冷凍うどん 上白糖 米ぬか油 じゃがいも 減量パン カレーフレーク	668 23.6	892 29.3
2(火)	いわしのしょうが煮 新茶のかき揚げ 豆腐のすまし汁	いわし生姜煮 削り節 給食用きざみするめ 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布	せん茶 たまねぎ にんじん みつば	天ぷら粉 米ぬか油	681 25.7	790 28.4
⑧(月)	鶏肉のフレーク焼き 添え野菜 卵スープ	鶏肉 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ 豆苗 こんにゃく寒天	コッペパン でんぷん ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	676 32.9	878 37.2
9(火)	いかの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	いか天ぷら カットわかめ 豚肉 削り節	きゅうり チンゲンサイ にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	米ぬか油 上白糖 いりごま 初ご飯 じゃがいも	594 23.6	720 27.9
⑩(水)	チリコンカン さっぱりサラダ	豚ひき肉 蒸し大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ パセリ だいこんキャベツ きゅうり	コッペパン 上白糖 米ぬか油	661 26.9	870 32.9
11(木)	牛肉とピーマンの炒め物 野菜のみそ汁 美生柑(個包装)	牛肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじん たけのこ水煮 ピーマン もやし しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 美生柑	米ぬか油 三温糖	621 22.7	738 26.1
12(金)	豚丼 ライスパスタサラダ	豚肉 チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 根深ねぎ 黄ピーマン きゅうり	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 ライスパスタ	588 24.4	706 28.3
⑮(月)	豆カツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	枝豆と豆腐のミンチカツ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ	コッペパン 米ぬか油 ABC マカロニ じゃがいも	710 23.6	903 28.4
16(火)	さばのみそ煮 スナップえんどう ちゃんこ汁	さば切身 みそ 鶏団子 塩蔵わかめ スープベース	しょうが スナップえんどう とうもろこし はくさい チンゲンサイ	三温糖	610 28.2	699 30.4
17(水)	ハヤシライス 海と畑のサラダ	牛肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 小麦粉 じゃがいも 上白糖 麦ご飯 有塩バター	675 21.5	795 25.2
18(木)	たまご焼き 小松菜の和え物 筑前煮	たまご焼き 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	こまつな にんじん ごぼう れんこん水煮 乾ししいたけ こんにゃく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	591 24.6	695 27.4
19(金)	豚肉とキムチの炒め物 じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 煮干し	はくさいキムチ キャベツ 大豆もやし ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 じゃがいも	596 24.8	713 28.6
㉒(月)	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) 春雨スープ	ポークウインナー チキンハム スープベース	キャベツ きゅうり 小袋ケチャップ チンゲンサイ きくらげ 葉ねぎ	コッペパン はるさめ	590 21.7	784 26.8
23(火)	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 わかめのみそ汁	鶏肉 乾しひじき みそ さつま揚げ 塩蔵わかめ 削り節 油揚げ 煮干し	こんにゃく えだまめ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	塩こうじ 米ぬか油 三温糖	559 30.6	645 32.4
㉔(水)	インディアン焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら 葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	コッペパン 焼きそばめん 減量パン 米ぬか油	678 19.2	910 24.1
25(木)	魚(メルルーサ)フライ おかひじきのおかか和え けんちん汁	メルルーサ切身 油揚げ かつお節 木綿豆腐 出し昆布 削り節 鶏卵	おかひじき キャベツ だいこん にんじん ごぼう 乾ししいたけ 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油	583 26.5	672 28.7
26(金)	ホイコーロー たまねぎのスープ	豚肉 八丁みそ スープベース コンソメ	キャベツ 根深ねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん レタス セロリー	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん	576 23.0	686 26.6
㉙(月)	ポークチャップ ブロッコリー レタスのスープ	豚肉 スープベース コンソメ	たまねぎ えだまめ ケチャップ ブロッコリー にんじん レタス セロリー	コッペパン 三温糖 米ぬか油 でんぷん	620 26.6	818 32.4
30(火)	木の葉丼 ほうれんそうのいろどり和え	焼きかまぼこ 鶏卵 削り節 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん 乾ししいたけ 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ 冷凍ほうれんそう ぶなしめじ	三温糖 上白糖 おつゆふ	530 22.0	624 25.3
31(水)	タッカンジョン ナムル トックスープ	鶏肉 スープベース	にんにく こまつな にんじん 大豆もやし えのきたけ にら	でんぷん 上白糖 米ぬか油 いりごま ごま油 トック	659 23.3	785 26.9
				基準値	650 21.0	830 27.0

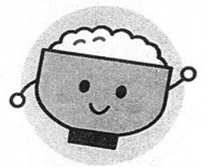
※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材

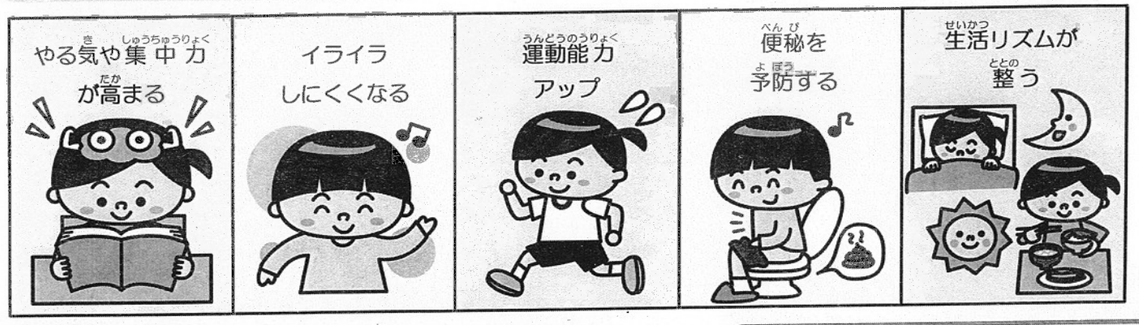
淡路市産：米(塩田) たまねぎ(草香) はくさい(草香) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) 鶏卵(育波)
淡路島産：牛乳 葉ねぎ 大豆もやし スナップえんどう きゅうり ほうれん草 レタス 乾ししいたけスライス 牛肉

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



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、２回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。５月５日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

淡路の新玉ねぎ「淡の春」をいただきました

5月8日(月)に、淡路日の出農業協同組合様より、新玉ねぎ「淡の春」300 キロを寄贈していただきます。

5月12日(金)の給食の「豚丼」に使用させていただく予定です。
ご厚意に感謝し、淡路の春の味をおいしくいただきましょう。

季節のこんだて

2日(火) 新茶のかき揚げ
9日(火) 筍ご飯
11日(木) 美生柑(個包装)
16日(火) スナップえんどう
19日(金) じゃがいものみそ汁
25日(木) おかひじきのおかか和え
26日(金) たまねぎのスープ

※5月は新たまねぎ、新じゃがを使用します。