



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(水)	新茶のかき揚げ ほうれんそうの和え物 はものみそ汁	きざみするめ はも 油揚げ 出し昆布 削り節 みそ	せん茶 たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ 葉ねぎ	天ぷら粉 米ぬか油 上白糖	618 25.0	740 29.3
2(木)	焼肉風 わかめスープ	豚肉 牛肉 八丁みそ 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	586 24.4	703 28.2
7(火)	すずきのごま揚げ 小松菜のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	すずき 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	こまつな もやし たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん いりごま 米ぬか油 上白糖	637 34.8	693 29.1
8(水)	チリコンカン 海と畑のサラダ 河内晩柑(個包装)	豚ひき肉 蒸し大豆 まぐろ油漬 乾しひじき	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン 河内晩柑	米ぬか油 上白糖	585 25.8	793 32.3
9(木)	親子丼 ほうれんそうのいりごま和え	鶏肉 鶏卵 削り節 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖	571 24.6	674 28.3
10(金)	ホイコーロー トックスープ	豚肉 八丁みそ スープベース	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 にんじん えのきたけ いら	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん トック	627 23.8	747 27.5
13(月)	ミンチカツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	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	米ぬか油 じゃがいも ABC マカロニ	745 23.4	939 28.3
14(火)	たまご焼き きゅうりの梅おかか和え 筑前煮	たまご焼き かつお節 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	きゅうり 乾燥カリカリ梅 にんじん ごぼう れんこん水菜 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖	576 23.7	681 26.6
15(水)	豚肉とキムチの炒め物 なめこ汁	豚肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 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 なめこ にんじん 根深ねぎ	米ぬか油	598 26.5	714 30.9
16(木)	チキンカレー ツナサラダ	鶏肉 まぐろ油漬	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク いりごま ココナッツミルク 上白糖 ごま油	657 22.8	773 26.2
17(金)	さばのみそ煮 スナックえんどう ちゃんこ汁	さば みそ 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	しょうが スナックえんどう ホールコーン はくさい チンゲンサイ	三温糖	620 28.2	711 30.4
20(月)	ポークチャップ さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) コンソメスープ	豚肉 ベーコン スープベース	たまねぎ 枝豆 キャベツ にんじん きゅうり レタス セロリー	米ぬか油 三温糖 でんぷん さつまいも 小袋ごまドレッシング	602 24.9	812 30.8
21(火)	牛肉とピーマンの炒め物 野菜のみそ汁	牛肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじん たけのこ水菜 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	米ぬか油 三温糖	608 22.1	725 25.6
22(水)	鶏肉のフレーク焼き 添え野菜 豆乳スープ	鶏肉 豚肉 豆乳 スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ きくらげ 葉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米ぬか油 ごま油	642 34.1	888 39.9
23(木)	いかの天ぷら ひじきの煮物 沢煮椀	いか天ぷら 乾しひじき さつま揚げ 削り節 豚肉 鶏肉 油揚げ	にんじんこんにゃくこまつな ごぼう えのきたけ しょうが たけのこ	米ぬか油 三温糖 じゃがいも	715 30.5	740 28.8
24(金)	照焼き肉団子 チンゲンサイとコーンの和え物 卵スープ	照焼き肉団子 鶏卵 スープベース	ホールコーン チンゲンサイ たまねぎ にんじん 豆苗 こんにゃく寒天	でんぷん	533 19.8	661 24.3
27(月)	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 葉ねぎ みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ いら	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖	678 19.2	909 24.0
28(火)	焼き魚(はまち) たくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ	はまち 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	千切だいこん漬 きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	いりごま 三温糖	727 43.5	767 38.9
29(水)	じゃんじゃん豆腐 すり身団子スープ	豚肉 がんもどき みそ 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ スープベース	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが チンゲンサイ	米ぬか油 三温糖	566 24.9	679 28.8
30(木)	牛丼 おかひじきサラダ	牛肉 鶏ささみ	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ おかひじき	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖 ごま油	611 24.5	732 28.5
31(金)	鶏肉のうまい揚げ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃだんごのみそ汁	鶏肉 かつお節 油揚げ 煮干し みそ	にんにく しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 いりごま かぼちゃもち	697 25.7	831 29.6

※○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、ご了承ください。  
※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ことがあります。

### 今月の地元食材

淡路市産	たまねぎ(浦)	塩蔵わかめ(佐野)	はも(岩屋~塩田)	はまち(生種)
すずき(生種)	鶏卵(育液)			
淡路島産	スナックえんどう	葉ねぎ	ほうれんそう	大豆もやし
	牛乳	牛肉	ミンチカツ	メークイン
			キャベツ	きゅうり

基準値  
650 830  
21.0 27.0

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。  
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

### 学校給食の食事内容について

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べて切るよう心がけましょう。  
苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

### 淡路の新玉ねぎ「淡の春」をいただきます！

5月7日(火)に、淡路日の出農業協同組合様より、新玉ねぎ「淡の春」300キログラムを寄贈していただきます。  
5月9日(木)の給食の「親子丼」に使用させていただきます。ご厚意に感謝し、淡路の春の味をおいしくいただきます。

## お茶

お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味わいは大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でじっくりした後に、もみながら乾燥させたものです。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。日本で作られているのは、富山県の「バタバタ茶」、高知県の「碁石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎚黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味わいも異なります。

5月は、「せん茶」の葉を使った、かき揚げが登場します。

### 季節のこんだて

1日(水)	新茶のかき揚げ
8日(水)	河内晩柑(個包装)
14日(火)	きゅうりの梅おかか和え
17日(金)	スナックえんどう
23日(木)	筍ご飯
30日(木)	おかひじきサラダ

※5月は新たまねぎを使用します。