



給食だより



洲本市立洲本給食センター

風薫るすがすがしい季節になり、過ごしやすい日が増えてきました。新年度から1か月がたち、新しいクラスや学年での生活にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、心や体に疲れが出てくる時期でもあります。元気な毎日を過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

あらためて自分の生活を見直してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食 を決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートすることができます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---



端午の節句のおはなし



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。この日は「ちまき」や「かしわもち」を食べて、健やかな成長を願います。

また、5月5日は「こどもの日」でもあります。こどもの日は性別関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は「端午の節句」とは、別の行事です。

学校給食では地産地消に取り組んでいます。

<今月の地産地消の日>

- 14日 ご飯 さばのピリカラソース 野菜の中華あえ 豆腐のすまし汁
(中川原産の米、市内産のもやし、淡路産のわかめ・葱を使用)
- 28日 ご飯 揚げ鶏レモン漬 きゅうりの中華和え 玉葱の味噌汁
(中川原産の米、市内産のもやし、淡路産の鶏肉・玉葱・わかめ・葱を使用)
- ★14、28日…中川原農産物生産組合 梶 昌知さん、太田 知二さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。

5 がっ こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをとのえる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
1	金	こがたコッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティー キャベツとハムのあえもの こどものひデザート	牛乳 ポークハム	コッペパン スパゲティー オリーブ油 さとう こどものひデザート	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト キャベツ コーン	671 kcal 25.1 g 20.4 g
7	木	さばそぼろどんぶり 牛乳 ナムル トックスープ	牛乳 さば かまぼこ	ご飯 さとう ごま油 トック	しょうが にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし きゅうり えのき ねぎ	557 kcal 21.9 g 12.5 g
8	金	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン	コッペパン フレンチドレッシング	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	599 kcal 28.0 g 24.5 g
11	月	ご飯 牛乳 肉じゃがのそぼろに きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ふりかけ	牛乳 とりひき肉 ぶたひき肉	ご飯 じゃがいも さとう でんぶん ごま油 ふりかけ	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース きりぼしだいこん こまつな	600 kcal 22.3 g 16.2 g
12	火	ご飯 牛乳 コロック おひたし いんげんのみそ汁	牛乳 とうふ 油あげ みそ	ご飯 あわじ玉ねぎコロック 油 さとう	ほうれんそう もやし にんじん コーン 玉ねぎ さやいんげん ねぎ	630 kcal 24.0 g 19.7 g
13	水	ご飯 牛乳 マーボーあつあげ キャベツともやしのごまあえ	牛乳 あつあげ ぶたひき肉 みそ	ご飯 さとう でんぶん ごま	玉ねぎ にんじん いら しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし	638 kcal 25.7 g 20.1 g
14	木	ご飯 牛乳 さばのピリカラソース やさいのちゅうかあえ とうふのすまし汁	牛乳 さば とうふ ゆば わかめ	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり ねぎ	716 kcal 30.4 g 32.1 g
15	金	こがたこくとうパン 牛乳 きざみきつねうどん アスパラサラダ	牛乳 油あげ かまぼこ ポークハム	こくとうパン さとう うどん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ アスパラガス 玉ねぎ キャベツ	662 kcal 26.7 g 26.6 g
18	月	ご飯 牛乳 とり肉のからあげ キャベツのレモンふうみあえ なめこ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン なめこ ねぎ	682 kcal 31.2 g 25.8 g
19	火	なめし 牛乳 こんにゃくのおかか チンゲンサイのちゅうかあえ	牛乳 とり肉 ちくわ 花かつお ポークハム	なめし さとう ごま油	こんにゃく にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし コーン	534 kcal 23.2 g 14.1 g
20	水	ご飯 牛乳 魚のフライ やさいのゆずふうみあえ すまし汁	牛乳 かつお とり肉 とうふ わかめ	ご飯 油 さとう こめ油	キャベツ もやし きゅうり にんじん ゆず 玉ねぎ ねぎ	616 kcal 40.4 g 18.1 g
21	木	カレーライス(むぎご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 ぎゅう肉	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク さとう ごま油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご サラダこんにゃく きゅうり	627 kcal 20.0 g 15.4 g
22	金	ウインナードッグ 牛乳 レタススープ	牛乳 チキンスティック ベーコン	コッペパン	キャベツ レタス 玉ねぎ にんじん ねぎ	589 kcal 23.8 g 24.9 g
25	月	ご飯 牛乳 ポークチャップ ほうれんそうのサラダ もやしスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ご飯 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ もやし にんじん コーン パセリ	626 kcal 25.1 g 22.8 g
26	火	ご飯 牛乳 焼き魚 いんげんのちゅうかふうごまあえ みそ汁	牛乳 さけ とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 さとう ごま油 ごま じゃがいも	いんげん もやし にんじん ねぎ	560 kcal 34.4 g 14.8 g
27	水	肉みそどんぶり 牛乳 わかめスープ	牛乳 とりひき肉 みそ わかめ かまぼこ	ご飯 さとう ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ねぎ	536 kcal 24.5 g 16.2 g
28	木	ご飯 牛乳 あげどりレモンづけ きゅうりのちゅうかあえ たまねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう ごま油	レモン きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	668 kcal 28.7 g 25.8 g
29	金	こがたコッペパン 牛乳 さらうどん じゃこのサラダ マーマレードジャム	牛乳 ぶた肉 いか えび ちりめん	コッペパン さらうどん でんぶん ごま油 マーマレードジャム	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ えだまめ	656 kcal 25.5 g 24.4 g
<p>◇ ○はパンの日です。 ◇ 献立は、都合で変更する場合があります。 ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をすることがあります。 ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。</p>						<p>基準値 (小学校・小中学生)</p> <p>650 kcal 21~33 g 14~22 g</p>

