

令和8年5月号



給食だより



洲本市立五色給食センター

新生活の**疲れ**が出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境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緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <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>	<p>睡眠</p> <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できます。</p>	<p>運動</p> <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と、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--



J A 淡路日の出 様より、玉葱をいただきました。11日の給食に使用予定です



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 チキチキごぼう きゅうりの中華あえ 春雨スープ
(洲本市内産の米・もやし、淡路産の鶏肉・玉ねぎを使っています。)
- 27日 肉みそ丼 豆腐スープ
(洲本市内産の米・もやし、淡路産の鶏ひき肉・玉ねぎ・ねぎを使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

5がつ こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
1 (金)	こがたコッパン 牛乳 パンネミートソース えだまめとじゃこのサラダ こどものデザート	牛乳 ぶたひき肉 チーズ ちりめんじゃこ	コッパン ペンネ オリーブ油 ごま油 こどものデザート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ むきえだまめ	607 kcal 24.7 g 22.7 g
7 (木)	ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがいため きりぼしだいこんのちゅうかあえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 さとう ごま油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな ねぎ	622 kcal 31.6 g 18.2 g
8 (金)	コッパン 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ コンソメスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッパン こむぎこ パンこ 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	651 kcal 28 g 29.4 g
11 (月)	ぶたどん 牛乳 ライスパスタサラダ	牛乳 ぶた肉 ポークハム	ご飯 さとう ライスパスタ ごま ごま油	玉ねぎ いとこんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	587 kcal 24.1 g 14.3 g
12 (火)	ご飯 牛乳 かぼちゃコロック こまつなのおひたし つくね汁	牛乳 つくね みそ	ご飯 かぼちゃコロック さとう 油 ごま油	こまつな ほうれんそう にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	623 kcal 21.6 g 19.2 g
13 (水)	ご飯 牛乳 さばのしおこうじ焼き ひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 さば ひじき だいず てんぷら 油あげ とうふ たまご	ご飯 さとう でんぷん	こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ	601 kcal 32.1 g 21.2 g
14 (木)	ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう きゅうりのちゅうかあえ はるさめスープ	牛乳 とり肉 ぶたにく ちくわ	ご飯 さとう ごま油 でんぷん	ごぼう むきえだまめ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ いら しいたけ	665 kcal 24.9 g 22.5 g
15 (金)	こがたことうパン 牛乳 インディアン焼きそば アスパラサラダ	牛乳 ぶたバラ肉 ちくわ ポークハム	ことうパン 焼きそばめん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ アスパラガス 玉ねぎ	684 kcal 25.1 g 26.4 g
18 (月)	ゆかりご飯 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	ゆかりごはん 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	538 kcal 21.8 g 14.4 g
19 (火)	ご飯 牛乳 あげどりレモンづけ おかひじきのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん でんぷん さとう 油 ごま	レモン おかひじき もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	643 kcal 29.6 g 22.7 g
20 (水)	カレーライス(むぎご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ かわちばんかん	牛乳 ぎゅう肉	むぎご飯 じゃがいも さとう ごま油 ココナッツミルク	にんじん 玉ねぎ りんご マッシュルーム サラダこんにゃく きゅうり かわちばんかん	639 kcal 21.5 g 19.5 g
21 (木)	ご飯 牛乳 カレイのからあげ きゅうりとわかめのすのもの なめこ汁	牛乳 カレイ わかめ とうふ 油あげ みそ	ごはん でんぷん こめこ さとう	きゅうり にんじん なめこ ねぎ	602 kcal 31.2 g 18.7 g
22 (金)	コッパン 牛乳 キッシュ チンゲンサイのスープ	牛乳 たまご なまクリーム ポークハム こなチーズ とうふ ベーコン	コッパン じゃがいも ごま油	にんじん マッシュルーム チンゲンサイ 玉ねぎ ほうれんそう	553 kcal 23.0 g 23.9 g
25 (月)	ご飯 牛乳 とり肉のてり焼き もやしとだいこんのあえもの もすくスープ	牛乳 とり肉 もすく かまぼこ とうふ	ごはん さとう こめ油	しょうが もやし だいこんづけ きゅうり にんじん えのき	561 kcal 25.6 g 18.9 g
26 (火)	ご飯 牛乳 すぶた パンサンスー	牛乳 ぶた肉 ポークハム	ごはん でんぷん 油 さとう はるさめ ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン きゅうり	655 kcal 26.1 g 19.7 g
27 (水)	肉みそどんぶり 牛乳 とうふスープ	牛乳 とりひき肉 みそ とうふ やきぶた	ごはん さとう ごま油 でんぷん	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	575 kcal 25.9 g 19.9 g
28 (木)	ご飯 牛乳 かつおのごまみそがらめ チンゲンサイのあえもの すまし汁	牛乳 かつお とうふ わかめ みそ	ごはん でんぷん 油 ごま さとう	しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	600 kcal 31.6 g 15.8 g
29 (金)	こがたコッパン 牛乳 ペペロンチーノ こまつなサラダ りんごジャム	牛乳 ベーコン ツナ	コッパン スパゲティ オリーブ油 さとう りんごジャム	キャベツ 玉ねぎ あかピーマン にんにく こまつな コーン	688 kcal 24.4 g 24.4 g
				基準値 (小学校中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。
 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。
 ※ 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、給食の中止の決定をすることがあります。



おはしは、毎日きれいに洗って持ってきましょう。