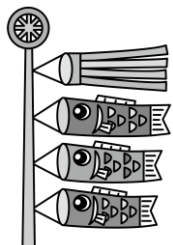


令和7年5月号



給食だより

洲本市立五色給食センター



新学期が始まりひと月が経ちました。この時期は、疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

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りすることが基本です。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。

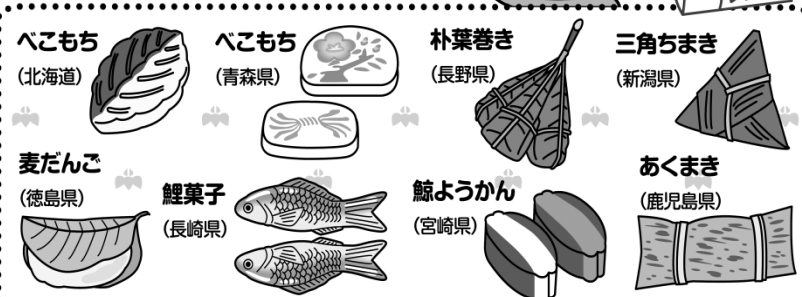
朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う

各地に伝わる端午の節句のお菓子



5月5日の「端午の節句」は、子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。端午の節句の行事食といえば、「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。1日の給食に「子どもの日デザート」がつかます。



JA 淡路日の出様より、玉葱をいただきました。28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 魚の西京焼き おひたし ばち汁
(洲本市産の米、もやし、淡路産のねぎを使っています。)
- 27日 ご飯 白身魚のごま揚げ もずくサラダ 玉ねぎのみそ汁
(洲本市産の米、淡路産の玉ねぎ・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) しじょう(g)
1 (木)	ご飯 牛乳 かつおのたつたあげ きゅうりのちゅうかあえ ごもくやさいスープ こどものひデザート	牛乳 かつお なんと	ごはん こめこ 油 さとう ごま油 こどものひデザート	しょうが きゅうり もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ	610 kcal 30.1 g 15.5 g
2 (金)	こがたコッペパン 牛乳 スパゲティーミートソース アスパラサラダ	牛乳 ぶたひき肉 こなチーズ ポークハム	コッペパン スパゲティー オリーブ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト アスパラガス キャベツ	677 kcal 26.9 g 23.4 g
7 (水)	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 いとかねてんのちゅうかサラダ	牛乳 もめん豆腐 ぶたひき肉 みそ かねてん ポークハム	ごはん さとう でんぶん こめ油	玉ねぎ にら ししいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん もやし	601 kcal 28.1 g 19.8 g
8 (木)	ご飯 牛乳 さばのカレー焼き キャベツのレモンふうみあえ なめこ汁	牛乳 さば とうふ 油あげ みそ	ごはん さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン なめこ ねぎ	658 kcal 30.7 g 27.9 g
9 (金)	コッペパン 牛乳 とりにくのチリソース こまつなサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	コッペパン でんぶん さとう 油	玉ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン にんじん パセリ	622 kcal 31.1 g 23.8 g
12 (月)	ご飯 牛乳 だしまきたまご れんこんのごまサラダ はるさめスープ	牛乳 だしまきたまご ささみ ぶた肉 ちくわ	ごはん ごま さとう ごま油 はるさめ	れんこん にんじん きゅうり 玉ねぎ にら ししいたけ	556 kcal 23.1 g 15.4 g
13 (火)	きなこあげパン 牛乳 ひじきのピリッとサラダ カレースープ	牛乳 きなこ ひじき ツナ ぶた肉	コッペパン さとう 油 こめ油 ラー油 ABCマカロニ	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	587 kcal 21.8 g 29.2 g
14 (水)	ご飯 牛乳 さかなのさいきょう焼き おひたし ばち汁	牛乳 さわら みそ たまご	ごはん さとう そうめんばち でんぶん	ほうれんそう もやし にんじん コーン えのき ししいたけ ねぎ	599 kcal 33 g 16.9 g
15 (木)	ご飯 牛乳 あげとりレモンづけ キャベツとおかひじきのごまあえ みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ わかめ みそ	ごはん でんぶん さとう 油 ごま じゃがいも	レモン キャベツ おかひじき にんじん ねぎ	645 kcal 28.8 g 23.1 g
16 (金)	こがたことうパン 牛乳 インディアン焼きそば じゃこサラダ	牛乳 ぶた肉 ちくわ ちりめん	コッペパン 焼きそばめん ごま油	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ きゅうり	640 kcal 23.8 g 24.6 g
19 (月)	ご飯 牛乳 とりにくのゆずしおあえ きりほしだいこんのちゅうかあえ とうふのすまし汁	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう ごま油	玉ねぎ ゆず きりほしだいこん にんじん こなつな ねぎ	659 kcal 28.9 g 25.6 g
20 (火)	ご飯 魚のしおこうじ焼き きゅうりとわかめのすのもの だんごのみそ汁	牛乳 さけ わかめ 油あげ みそ	ごはん おじゃもちボール	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	584 kcal 31.9 g 12.9 g
21 (水)	カレーライス(むぎご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ いちごとみかんのゼリー	牛乳 ぎゅう肉 だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも さとう ごま油 いちごとみかんのゼリー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんご いとこんにゃく きゅうり	676 kcal 22.1 g 19.6 g
22 (木)	ご飯 牛乳 はっほうさい ちくわのにしょくあげ あまなつ	牛乳 いか えび ぶた肉 ちくわ たまご あおのり	ごはん でんぶん こむぎこ 油	しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが あまなつ	622 kcal 26.5 g 16.9 g
23 (金)	ツナサンド 牛乳 オニオンスープ	牛乳 ツナ ベーコン	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ	レモン キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	565 kcal 23.1 g 25.4 g
26 (月)	タコライス 牛乳 わかめスープ	牛乳 ぶたひき肉 わかめ かまぼこ	ごはん でんぶん ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ねぎ	528 kcal 21.6 g 15.8 g
27 (火)	ご飯 牛乳 しろみ魚のごまあげ もずくサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 メルルーサ もずく いとかまぼこ とうふ 油あげ わかめ みそ	ごはん こむぎこ でんぶん くらごま 油 さとう	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	609 kcal 31.1 g 17.5 g
28 (水)	ご飯 牛乳 あつあげのちゅうかふうに やさいのゆずふうみあえ	牛乳 あつあげ ぶた肉 とり肉	ごはん でんぶん ごま油 さとう こめ油	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ キャベツ もやし きゅうり ゆず	564 kcal 23.3 g 17.7 g
29 (木)	ご飯 牛乳 すぶた はるさめサラダ	牛乳 ぶた肉	ごはん でんぶん 油 さとう はるさめ	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン きゅうり キャベツ コーン	581 kcal 20.8 g 16.2 g
30 (金)	こがたコッペパン 牛乳 ペペロンチーノ ささみサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン ささみ かいそうミックス	コッペパン スパゲティー オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ あかビーマン にんにく きゅうり にんじん	668 kcal 26.7 g 24.7 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。				基準値 (小学校・中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g