



給食だより



洲本市立洲本給食センター

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学年には慣れましたか？慣れてきたころにつかれが出やすくなります。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

端午の節句は、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べ、子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では、主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。



かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。



JA 淡路日の出様より、玉葱を頂きました。22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>

- 13日 ご飯 さばのピリカラソース やさいのゆずふうみあえ みそ汁 (中川原産の米、市内産のもやし・ねぎを使用)
- 22日 カレーライス (むぎご飯) はるさめサラダ (中川原産の米、淡路産の玉ねぎを使用)

★13、22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	おもにからだのちようしをとのえる	エネルギーがたつしつ
1	木	ご飯 牛乳 ぶた肉とキムチのいためもの スープぎょうざ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	ご飯 でんぶん	はくさいキムチ キャベツ だいずもやし しめじ にんじん チンゲンサイ もやし	558 kcal 24.2 g 16.4 g
2	金	こがたコッペパン 牛乳 ペンネミートソース アスパラサラダ こどものひデザート	牛乳 ぶたひき肉 こなチーズ ポークハム	コッペパン ペンネ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ こどものひデザート	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが アスパラ キャベツ	673 kcal 26.8 g 22.1 g
7	水	ご飯 牛乳 えだまめとうふのミンチカツ ほうれんそうとたくあんのおえもの なめこ汁	牛乳 えだまめとうふのミンチカツ とうふ 油あげ みそ	ご飯 油 ごま さとう	ほうれんそう だいこんづけ なめこ にんじん ねぎ	634 kcal 27.4 g 21.0 g
8	木	ご飯 牛乳 すぶた やさいのちゅうかあえ	牛乳 ぶた肉	ご飯 でんぶん 油 さとう ラー油	にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ ビーマン もやし きゅうり	622 kcal 25.0 g 18.6 g
9	金	ウインナードック 牛乳 ミネストラスープ	牛乳 チキンスティック ベーコン	コッペパン マカロニ じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	609 kcal 23.7 g 23.1 g
12	月	タコライス 牛乳 やさいスープ	牛乳 ぶたひき肉 ウインナー	ご飯 こめこ	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ チンゲンサイ	573 kcal 22.7 g 19.3 g
13	火	ご飯 牛乳 さばのピリカラソース やさいのゆずふうみあえ みそ汁	牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう こめ油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり ゆず にんじん ねぎ	725 kcal 31.1 g 30.9 g
14	水	ご飯 牛乳 肉じゃが かわりなます あじつけのり	牛乳 ぎゅう肉 ポークハム 花かつお あじつけのり	ご飯 じゃがいも さとう	しょうが にんじん いとこんにゃく 玉ねぎ グリーンピース だいこん ほうれんそう	607 kcal 25.4 g 17.3 g
15	木	ご飯 牛乳 しおこうじからあげ キャベツのレモンふうみあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 でんぶん 油 さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ ねぎ	649 kcal 28.2 g 24.5 g
16	金	こがたこくとうパン 牛乳 きつねうどん うもとはたけのサラダ	牛乳 きつねあげ かまぼこ ツナ ひじき	こくとうパン さとう うどん	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	508 kcal 20.9 g 15.2 g
19	月	ご飯 牛乳 さわらのしお焼き たくあんあえ すまし汁	牛乳 さわら とうふ わかめ	ご飯 さとう	だいこんづけ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ ねぎ	592 kcal 31.8 g 20.7 g
20	火	ご飯 牛乳 マーボーあつあげ かいそうサラダ	牛乳 あつあげ ぶたひき肉 みそ かいそうミックス わかめ	ご飯 さとう でんぶん かんきつドレッシング	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 きゅうり コーン	643 kcal 25.5 g 19.8 g
21	水	ご飯 牛乳 ポークチャップ キャベツともやしのあえもの ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 だいず ぶたひき肉 ちくわ	ご飯 さとう でんぶん タンメン はるさめ	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん いら しいたけ	587 kcal 25.4 g 15.0 g
22	木	カレーライス (むぎご飯) 牛乳 はるさめサラダ	牛乳 ぎゅう肉	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク はるさめ さとう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ コーン	646 kcal 20.0 g 15.1 g
23	金	コッペパン 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き フレンチサラダ レタススープ	牛乳 とり肉 ベーコン	コッペパン はちみつ フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん レタス 玉ねぎ ねぎ	613 kcal 29.2 g 25.2 g
26	月	ご飯 牛乳 くきわかめのチンジャオロースー そうめん汁 ふりかけ	牛乳 くきわかめ ぶた肉 かまぼこ ふりかけ	ご飯 ごま油 さとう そうめん	玉ねぎ にんじん しょうが ねぎ しいたけ	550 kcal 25.8 g 13.4 g
27	火	なめし 牛乳 こんにゃくのおかか きりぼしだいこんのちゅうかあえ あまなつ	牛乳 とり肉 ちくわ 花かつお	なめし さとう ごま油	こんにゃく にんじん たけのこ きりぼしだいこん こまつな あまなつ	518 kcal 19.3 g 11.8 g
28	水	ご飯 牛乳 あげ魚レモンふうみ キャベツのひじきあえ いんげんのみそ汁	牛乳 たら ひじき とうふ 油あげ みそ	ご飯 こめこ でんぶん 油 さとう	レモン キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん ねぎ	608 kcal 31.2 g 17.4 g
29	木	ご飯 牛乳 ハンバーグ ライスパスタサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ハンバーグ ポークハム とうふ ぶた肉	ご飯 さとう ライスパスタ ごま ごま油	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん チンゲンサイ	649 kcal 27.9 g 18.5 g
30	金	こがたコッペパン 牛乳 さらうどん じゃこのサラダ りんごジャム	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 りんごジャム	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	665 kcal 27.2 g 24.2 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する事があります。
- ◇ 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場合があります。
- ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

基準値
(小学校・中学年)

650 kcal
21~33 g
14~22 g