

給食だより



令和5年
5月号

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子です。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【松岡さん・鴨島町】……にんじん
【ひまわり農産市鴨島】……にんじん・しいたけ
【河見さん・鴨島町】……たまねぎ



◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食品名	小	中
10	水	とり肉のからあげ	2個	3個
15	月	ぎょうざ	2個	3個
25	木	ポークしゅうまい	2個	3個

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは食べ物が良く育ち、たくさんとれる時期のことです。栄養が豊富な上、価格も安く手に入るという特徴があります。給食でも旬の食材を献立に取り入れています。季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝しましょう。

春

春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。

夏

夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。

冬

冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。

秋

秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

毎月の「ふるさと給食の日」には、季節に合わせて旬の食材を使っています♪

22日は ふるさと給食の日

わかめごはん 米…吉野川市産
牛乳…徳島県産
さわらのごまみそかけ

ふしめん汁 にんじん…吉野川市産
たまねぎ…吉野川市産
しいたけ…吉野川市産
ねぎ…徳島県産

おひたし キャベツ…吉野川市産

日曜日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価				
		主食	牛乳	おかず		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	ごはん	牛乳	白身魚フライ(ほき) ゆで野菜 ノンエッグタルソース 新じゃがとわかめのみそ汁	白身魚フライ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきだけ	米 じゃがいも	油 ノンエッグタル タルソース	752	24.7	18.9	
2	火	コッペパン	牛乳	スパゲッティミートソース ごぼうとひじきのサラダ メープルジャム	豚ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり ごぼう	コッペパン スパゲティ メープルゼリー ジャム	ドレッシング (ごま) 油	746	24.2	21.3	
8	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 新じゃがのうま煮 つぼ漬け	豚肉 がんもどき いわしの梅煮	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく たけのこ	米 じゃがいも さとう	油	819	32.8	23.1	
9	火	コッペパン	牛乳	ポロニアム そえ野菜 春雨スープ クリームゴールド	ポロニアム とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ クリーム ゴールド	ドレッシング (ごま) 油	773	20.4	31.8	
10	水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜サラダ みそ汁	とり肉 みそ とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 でんぷん	油 ドレッシング (ごま)	808	33.1	23.7	
11	木	黒糖パン	牛乳	チリコンカン フルーツのサイダーゼリーあえ ※①	豚ひき肉 大豆 手亡豆 金時豆	牛乳	にんじん	にんにく もも たまねぎ みかん	黒糖パン さとう じゃがいも ナタデココ カットゼリー	油	770	25.6	20.1	
12	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー わかめサラダ 和風ドレッシング	牛肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく コーン たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	750	21.7	18.1	
15	月	麦ごはん	牛乳	キムチ丼の具 ぎょうざ パンパンジーサラダ	豚肉 ぎょうざ サラダチキン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし きゅうり	米 麦 さとう	油 ドレッシング (ごま)	754	29.4	19.9	
16	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース ゆで野菜 コンソメスープ 黒糖ビーンズ	ハンバーグ ベーコン 黒糖ビーンズ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	油	740	29.9	28.3	
17	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きんぴらごぼう 味付けのり	さばのみそ煮 とり肉 さつまあげ	牛乳 わかめ 味付けのり	にんじん	こんにやく ごぼう	米 さとう	油 ごま ごま油	806	28.6	24.7	
18	木	きなこ揚げパン	牛乳	マカロニサラダ ノンエッグマヨネーズ ポルシチ風スープ	きなこ ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグ マヨネーズ	735	22.2	34.0	
19	金	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 酢の物 ヨーグルト	豚肉 みそ あつあげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	油	768	26.2	18.0	
22	月	わかめごはん	牛乳	さわらのごまみそかけ おひたし ふしめん汁	さわら みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう ふしめん	油 ごま	736	28.9	15.2	
23	火	コッペパン	牛乳	焼きうどん れんこんとツナのサラダ いちごジャム	豚肉 さつまあげ ツナ	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ コーン もやし	コッペパン うどん いちごジャム	油 ごま ドレッシング (ごま)	751	28.6	21.0	
24	水	ひじきごはん	牛乳	ちくわの天ぷら すまし汁 りんごのタルト	とり肉 とうふ 油揚げ ちくわのてんぷら	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう えのきだけ たまねぎ	米 さとう りんごのタルト	油	779	25.9	23.1	
25	木	キャロットパン	牛乳	八宝菜 しゅうまい ミルメークココア	豚肉 しゅうまい うずらたまご	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ たまねぎ はくさい たけのこ	キャロットパン でんぷん ミルメークココア	油	762	31.2	23.4	
26	金	麦ごはん	牛乳	ビーフハヤシ ツナときゅうりのサラダ	牛肉 ツナ いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	米 麦	油 ドレッシング (ごま)	726	23.9	20.2	
29	月	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソース煮 パンサンスー ふりかけ	豚肉 あつあげ チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油	768	24.1	19.0	
30	火	ココアパン	牛乳	かぼちゃサンドフライ 野菜いため	かぼちゃサンドフライ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ヤングコーン	ココアパン	油	775	27.5	26.7	
31	水	ごはん	牛乳	焼き魚(ます) きゅうりの香り漬け ひじきの炒め煮 青梅ゼリー	とり肉 大豆 ます 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく たけのこ きゅうり	米 さとう 青梅ゼリー	油 ごま油	759	33.1	16.9	

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※欄外の数値は、文部科学省が策定している生徒1人当りの学校給食摂取基準です。
※① 11日(木)のフルーツのサイダーゼリーあえに使用するサイダーゼリーには、レモン果汁を使用しています。
◎25日(木)の八宝菜には「うずら卵」を使っています。のどに詰まらせないように気をつけてお召し上がりください。

830	27.0g	18.4g
kcal	~41.5g	~27.7g