

# 給食だより



令和8年  
5月号

## 今月の地産地消

【JA徳島県】……米  
【松岡さん・鴨島町】……にんじん  
【ひまわり農産市鴨島店】……なす  
【美郷物産館】……すだち酢、ゆず酢  
【川島生活改善グループ】……焼き肉のたれ  
【四電工】……ミニトマト

## 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。

### 食事

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。

### 睡眠

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。

### 運動

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。



## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえ、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## お茶に含まれる成分と健康効果

| カテキン類   | テアニン   | ビタミンC   | フッ素   | カフェイン  |
|---|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眼気を覚ます</li> </ul> |

◎1人当たりの個数

| 日  | 曜日 | 食品名         | 小  | 中  |
|----|----|-------------|----|----|
| 8  | 金  | ポークしゅうまい    | 2個 | 3個 |
| 12 | 火  | 肉団子         | 2個 | 3個 |
| 14 | 木  | 揚げぎょうざ      | 2個 | 3個 |
| 26 | 火  | ショーロンポー     | 1個 | 2個 |
| 27 | 水  | とり肉のねぎソースあえ | 2個 | 3個 |



## ★22日（金）はふるさと給食の日

阿波グー混ぜごはん  
米…吉野川市産  
にんじん…吉野川市産  
わかめ…徳島県産  
れんこん…徳島県産

牛乳

白身魚フライ

押し麦汁  
にんじん…吉野川市産  
しいたけ…徳島県産  
ねぎ…徳島県産

いちごとみかんの2色ゼリー



## 令和8年 5月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

| 日  | 曜日 | こんだてめい               |    | しょくひんめい(ざいりょうめい)                            |  |    |                          |  |   | えいようか<br>上段・小学校中学年<br>下段・中学校 |                 |              |              |
|----|----|----------------------|----|---|--|----|--------------------------|--|---|------------------------------|-----------------|--------------|--------------|
|    |    | しゅしょく<br>つけるもの       | 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<br>(kcal) | たんぱく<br>質(g) | 脂質<br>(g)    |
|    |    |                      |    |   | 1群                                     | 2群 | 3群                       | 4群                                     | 5群  | 6群                           |                 |              |              |
| 1  | 金  | ごはん                  | 牛乳 | ツナビビンバ(あじつけツナ・もやしのナムル)<br>新じゃがとわかめのみそしる     | ツナ                                     | みそ | にんじん                     | たまねぎ もやし<br>えのきだけ<br>きゅうり              | 米 さとう<br>じゃがいも                            | あぶら ごま<br>ごまあぶら<br>ドレッシング    | 613<br>724      | 24.4<br>28.7 | 17.5<br>19.6 |
| 7  | 木  | スイートパン               | 牛乳 | ハンバーグてりやきソース<br>ポテトスープ                      | ハンバーグ<br>ベーコン                          |    | にんじん<br>パセリ              | たまねぎ コーン<br>キャベツ にんにく                  | スイートパン<br>さとう でんぶん<br>じゃがいも               | あぶら                          | 622<br>727      | 24.0<br>28.4 | 21.8<br>25.4 |
| 8  | 金  | ごはん                  | 牛乳 | キムチどんぐり<br>ポークしゅうまい<br>きゅうりとにんじんのナムルあえ      | ぶた肉<br>ポークしゅうまい<br>サラダチキン              | 牛乳 | にら<br>にんじん               | にんにく たまねぎ<br>はくさいキムチ<br>もやし きゅうり       | 米 さとう                                     | あぶら<br>ドレッシング                | 614<br>743      | 25.2<br>30.4 | 16.2<br>18.9 |
| 11 | 月  | なめし                  | 牛乳 | こうやどうふのたまごとじ<br>シャッキリごまあえ                   | とり肉<br>こうやどうふ<br>たまご                   | 牛乳 | あおな<br>にんじん<br>えだまめ      | たまねぎ たけのこ<br>しいたけ きゅうり<br>キャベツ れんこん    | 米 さとう                                     | あぶら<br>ごま                    | 636<br>752      | 24.2<br>28.1 | 18.1<br>20.3 |
| 12 | 火  | あげパン                 | 牛乳 | 肉だんご<br>ブロックリーサラダ<br>ABCスープ                 | 肉だんご<br>ベーコン                           | 牛乳 | ブロックリー<br>にんじん<br>パセリ    | コーン<br>たまねぎ                            | コッペパン<br>さとう マカロニ<br>じゃがいも                | あぶら<br>ドレッシング                | 674<br>801      | 22.7<br>27.4 | 26.0<br>31.0 |
| 13 | 水  | ごはん                  | 牛乳 | ますのしおやき<br>きゅうりのゆずがあえ<br>ひじきのいため            | ます とり肉<br>あぶらあげ<br>だいた                 | 牛乳 | にんじん                     | きゅうり ゆず<br>こんにやく<br>れんこん               | 米 さとう                                     | あぶら                          | 612<br>725      | 26.9<br>31.6 | 17.3<br>19.5 |
| 14 | 木  | さつまいも<br>パン          | 牛乳 | やきビーフン<br>あげぎょうざ<br>ミニトマト(中学校のみ)            | ぶた肉<br>さつまいも<br>あげぎょうざ                 | 牛乳 | にんじん<br>ミニトマト(中学<br>校のみ) | たまねぎ しめじ<br>キャベツ もやし                   | さつまいもパン<br>ビーフン                           | あぶら                          | 624<br>760      | 23.3<br>28.0 | 20.8<br>25.7 |
| 15 | 金  | ごはん<br>お魚ふりかけ        | 牛乳 | うまに<br>ごますあえ                                | ぶた肉<br>がんもどき<br>あぶらあげ                  | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん           | しょうが たけのこ<br>こんにやく<br>キャベツ きゅうり        | 米 さとう<br>じゃがいも                            | あぶら<br>ごま                    | 612<br>718      | 21.6<br>24.8 | 16.8<br>18.6 |
| 18 | 月  | ごはん                  | 牛乳 | メンチカツ<br>肉野菜いため                             | メンチカツ<br>ぶた肉                           | 牛乳 | にんじん<br>ピーマン             | しょうが たまねぎ<br>ヤングコーン<br>キャベツ            | 米 はるさめ                                    | あぶら                          | 675<br>822      | 22.2<br>26.6 | 21.3<br>25.0 |
| 19 | 火  | キャラメル<br>パン          | 牛乳 | スパゲティミートソース<br>チキンサラダ                       | ぶたひき肉<br>だいた<br>サラダチキン                 | 牛乳 | にんじん<br>ピーマン<br>トマト      | たまねぎ きゅうり<br>キャベツ                      | キャラメルパン<br>スパゲティ                          | あぶら<br>ドレッシング                | 633<br>733      | 25.6<br>29.3 | 19.5<br>21.9 |
| 20 | 水  | ごはん                  | 牛乳 | あつあげとこんにやくのみそに<br>わかめのすのもの<br>おちやめなだいた      | ぶた肉 みそ<br>あつあげ<br>おちやめなだいた             | 牛乳 | にんじん                     | しょうが たけのこ<br>こんにやく すだち<br>キャベツ きゅうり    | 米 さとう                                     | あぶら                          | 615<br>720      | 21.7<br>24.8 | 16.1<br>17.8 |
| 21 | 木  | コッペパン<br>メープル<br>ジャム | 牛乳 | タンドリーチキン<br>わかめスープ<br>そえ野菜                  | とり肉<br>ベーコン                            | 牛乳 | にんじん                     | たまねぎ<br>キャベツ                           | コッペパン<br>じゃがいも<br>メープルジャム                 | あぶら<br>ドレッシング                | 617<br>714      | 26.7<br>32.0 | 23.1<br>27.1 |
| 22 | 金  | あわぐー<br>まぜごはん        | 牛乳 | しろみ魚フライ<br>おし麦じる<br>いちごとみかんの2色ゼリー           | 牛肉 とうふ<br>しろみ魚フライ<br>とり肉 ちくわ           | 牛乳 | にんじん<br>ねぎ               | しょうが れんこん<br>しいたけ<br>だいた               | 米 さとう<br>おし麦<br>いちごとみかん<br>の2色ゼリー         | あぶら                          | 636<br>744      | 23.5<br>27.1 | 19.4<br>21.6 |
| 25 | 月  | ごはん<br>のりふりかけ        | 牛乳 | じゃがいものそぼろに<br>さわらのすだちソース                    | ぶたひき肉<br>さわら                           | 牛乳 | にんじん                     | しょうが たまねぎ<br>こんにやく すだち                 | 米 さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん                    | あぶら                          | 647<br>765      | 25.5<br>29.5 | 17.0<br>19.0 |
| 26 | 火  | コッペパン                | 牛乳 | さらうどんのぐ<br>さらうどんのめん<br>パンパンジーサラダ<br>ショーロンポー | ぶた肉 かまぼ<br>うずらたまご<br>サラダチキン<br>ショーロンポー | 牛乳 | にんじん                     | しょうが たまねぎ<br>たけのこ<br>キャベツ<br>しいたけ きゅうり | コッペパン<br>でんぶん<br>さらうどんのめん                 | あぶら<br>ドレッシング                | 647<br>833      | 27.4<br>33.4 | 24.4<br>32.3 |
| 27 | 水  | 麦ごはん                 | 牛乳 | とり肉のねぎソースあえ<br>なすのみそしる                      | とり肉 とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ                 | 牛乳 | わかめ<br>ねぎ<br>にんじん        | たまねぎ なす                                | 米 おし麦<br>でんぶん<br>さとう                      | あぶら<br>ごまあぶら                 | 677<br>849      | 24.5<br>31.4 | 24.7<br>30.7 |
| 28 | 木  | コッペパン                | 牛乳 | チリコンカン<br>ももとパインのゼリーあえ                      | ぶたひき肉 だいた<br>きんときまめ<br>てぼうまめ           | 牛乳 | にんじん<br>トマト              | にんにく たまねぎ<br>もも パイン                    | コッペパン さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー(なし、ぶど<br>う、りんご) | あぶら                          | 649<br>740      | 24.9<br>28.2 | 18.7<br>20.7 |
| 29 | 金  | ごはん                  | 牛乳 | ポークカレー<br>ごぼうとまめのサラダ<br>ノンエッグマヨネーズ          | ぶた肉<br>いんげんまめ<br>だいた ツナ                | 牛乳 | にんじん                     | にんにく たまねぎ<br>ごぼう きゅうり                  | 米<br>じゃがいも                                | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ        | 680<br>794      | 22.2<br>25.5 | 22.3<br>25.0 |

※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。  
※14日(木)は中学校にミニトマトが付きます。26日(火)の皿うどんの具には、うずら卵が入っています。のどにつまらせないように、  
気をつけてお召し上がりください。