給食だより

５月号

　新年度が始まって、１か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウイークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

　朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

　わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで１日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてはいかがでしょうか。

朝ごはん　何を食べれば　いいのかな？

1. 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
2. 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
3. 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
4. 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。
①　～④をそろえましょう！

③副菜
野菜、
果物など

②主菜
魚料理、
肉料理、
卵料理など

①主食
ごはん、パン
めん類など

④汁物
みそ汁、
スープ、
牛乳など

端午の節句

　５月５日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲（しょうぶ）の節句（せっく）ともいわれ、菖蒲（しょうぶ）湯（ゆ）に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

5月6日に「かしわもち」を提供します！お楽しみに！

給食予定献立表

令和3年5月　　徳島県立城ノ内中等教育学校

日	曜	献立内容			材料名（食品名）赤　血や肉や骨になるもの	緑　体の調子を整えるもの	黄　働く力や熱になるもの	栄養価	
3	月	憲法記念日							
4	火	みどりの日							
5	水	こどもの日							
6	木	ご　は　ん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮	牛乳　みそ	しょうが　れんこん　にんじん	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	824
				キャベツの梅肉あえ　かぼちゃの天ぷら	豚肉　卵	さやいんげん　キャベツ　梅	こんにゃく　砂糖	たんぱく質(g)	28.1
				かしわもち	厚揚げ	かぼちゃ	薄力粉　片栗粉　かしわもち	脂質(g)	20.3
7	金	きのこたっぷり		きのこたっぷりハヤシルウ	牛乳	たまねぎ　にんじん　しめじ　にんにく	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	819
		ハヤシライス	牛乳	ごぼうサラダ	牛肉	マッシュルーム　しいたけ　グリーンピース	ハヤシルウ	たんぱく質(g)	25.7
		（ご　は　ん）		ごまドレッシング		ごぼう　きゅうり　とうもろこし	ごまドレッシング	脂質(g)	26.9
10	月	ご　は　ん	牛乳	さばのみそ煮	牛乳　かつお節	しょうが　たまねぎ　ほうれん草	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	856
				エビフライ	さば　みそ	キャベツ　だいこん　にんじん	砂糖　ごま	たんぱく質(g)	36.1
				ほうれん草の土佐和え　ならあえ	エビフライ　油揚げ	れんこん　干ししいたけ	こんにゃく	脂質(g)	25.3
11	火	ご　は　ん	牛乳	鶏肉のさっぱり煮　にんじんしりしり	牛乳　鶏肉　鳴門鯛魚醤味付けのり	にんじん　れんこん　えだまめ	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	866
				こんにゃくの田楽　豆腐のみそ汁	うずら卵　豆腐	レモン　えのきたけ　たまねぎ	砂糖	たんぱく質(g)	35.6
				鳴門鯛魚醤味付けのり	ツナ　かつお節　みそ	ねぎ　干ししいたけ	こんにゃく	脂質(g)	29.0
12	水	麻　婆　丼		麻婆豆腐　揚げ餃子	牛乳　みそ	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　えだまめ	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	861
		（ご　は　ん）	牛乳	れんこんのきんぴら	牛ひき肉　豚ひき肉　豆腐	グリーンピース　しょうが　にんにく　ねぎ	砂糖　ラー油　ごま油	たんぱく質(g)	34.1
				蒸し鶏のサラダ　中華ドレッシング	揚げ餃子　ささみ	れんこん　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	片栗粉　中華ドレッシング	脂質(g)	25.5
13	木	麦　ご　は　ん	牛乳	大豆入りドライカレー	牛乳　牛ひき肉　豚ひき肉	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	829
				かぼちゃのチーズ焼き　ブロッコリーのおかかあえ	大豆　わかめ　かつお節	ピーマン　かぼちゃ　ブロッコリー	カレールウ　砂糖	たんぱく質(g)	32.2
				わかめスープ	たまご　チーズ	ねぎ　パセリ	押麦	脂質(g)	25.8
14	金	米　粉　入　り		鶏肉のトマトソース煮　キャベツとツナのソテー	牛乳　チーズ	たまねぎ　マッシュルーム	米粉入りパン　油	エネルギー(kcal)	871
		チ　ー　ズ　パ　ン	牛乳	さつまいものレモン煮　にんじんグラッセ	とり肉　ツナ	にんにく　パセリ　キャベツ	砂糖　白桃フレッシュ	たんぱく質(g)	35.0
				白桃フレッシュ	さつまいも	レモン　にんじん	バター　さつまいも	脂質(g)	27.8
17	月	ご　は　ん	牛乳	ますのチーズ焼き	牛乳　チーズ	ブロッコリー　なす　だいこん　にんにく	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	780
				焼きなすのみぞれかけ　高野豆腐と野菜の含め煮	ます　高野豆腐	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　しょうが	片栗粉　砂糖	たんぱく質(g)	36.9
				だんご汁	かつお節	えだまめ　えのきたけ　糸みつば	白玉団子	脂質(g)	19.6
18	火	中間考査							
19	水	ご　は　ん	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳　鶏肉　チーズ	れんこん　にんじん　グリーンピース	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	882
				いわしの生姜煮　キャベツのゆかりあえ	厚揚げ　みそ	キャベツ　ゆかり　レモン	こんにゃく　砂糖	たんぱく質(g)	38.2
				型抜きチーズ	いわしの生姜煮			脂質(g)	32.1
20	木	ご　は　ん	牛乳	阿波のかき揚げ　天つゆ	牛乳　たまご	れんこん　たまねぎ　にんじん	精白米　強化米　油　砂糖	エネルギー(kcal)	881
				じゃがいものきんぴら　アスパラとベーコンのソテー	えび　ベーコン	えだまめ　アスパラガス　にんにく	さつまいも　薄力粉　片栗粉	たんぱく質(g)	24.8
				フルーツナタデココ	わかめ	みかん　パイン　もも	じゃがいも　こんにゃく　ごま油　ナタデココ	脂質(g)	23.6
21	金	ご　は　ん	牛乳	焼肉	牛乳　豚肉	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ごぼう	精白米　強化米　油　ごま	エネルギー(kcal)	886
				かぼちゃの煮物　切り干し大根のサラダ	牛肉	ピーマン　にんにく　しょうが　だいこん	ごま油　片栗粉　砂糖	たんぱく質(g)	31.1
				豚汁	みそ	りんご　かぼちゃ　切り干し大根　きゅうり　ねぎ	さつまいも　こんにゃく	脂質(g)	22.7
24	月	ビ　ビ　ン　バ		ビビンバ(肉みそ・ボイル野菜・ささみ)	牛乳　きんしたまご	しょうが　にんじん　だいこん　にんにく	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	830
		（ご　は　ん）	牛乳	お豆とかぼちゃのコロッケ	豚ひき肉　かつお節	きゅうり　キャベツ　ほうれん草	ごま　砂糖　ごま油	たんぱく質(g)	28.8
				大根の梅おかかあえ	みそ　ささみ	お豆とかぼちゃのコロッケ　梅		脂質(g)	26.0
25	火	麦　ご　は　ん	牛乳	大豆入りきんぴらごぼう	牛乳　みそ　大豆	しょうが　れんこん　にんじん	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	757
				肉団子の照り煮　ほうれん草のごまあえ	豚肉　肉団子の照り煮	えだまめ　ほうれん草	こんにゃく　砂糖　押麦	たんぱく質(g)	27.1
				ヨーグルト	ヨーグルト	ごぼう	ごま　ごま油	脂質(g)	18.6
26	水			豚キムチ丼	牛乳　ロースハム	キムチ　キャベツ　にら	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	892
		（ご　は　ん）	牛乳	れんこんのはさみ揚げ　さつまいもの甘煮	豚肉	にんにく　切り干し大根	ごま油　砂糖	たんぱく質(g)	32.3
				切り干し大根のナムル　ドレッシング	れんこんのはさみ揚げ	きゅうり　にんじん	さつまいも　ドレッシング	脂質(g)	29.7
27	木	発　芽　玄　米		さわらの照り焼き	牛乳　ひじき　ベーコン	キャベツ　だいこん　しょうが	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	799
		ご　は　ん	牛乳	揚げ出し豆腐　大豆のいそ煮	さわら　油揚げ	にんじん　さやいんげん	砂糖　片栗粉	たんぱく質(g)	33.9
				コンソメスープ	豆腐　大豆　かつお節	たまねぎ　さやえんどう	こんにゃく　発芽玄米	脂質(g)	23.6
28	金	米　粉　入　り		スパゲティナポリタン	牛乳	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム	米粉入りコッペパン　アーモンド	エネルギー(kcal)	824
		コ　ッ　ペ　パ　ン	牛乳	ブロッコリーのごまあえ　きのこのバター炒め	豚ひき肉	ピーマン　にんにく　しょうが	チョコペースト　バター	たんぱく質(g)	31.9
		（チョコペースト）		とっとチーズ	チーズ　小魚	ブロッコリー　エリンギ　えのきたけ	マカロニスパゲティ　砂糖　ごま	脂質(g)	30.1
31	月	ご　は　ん	牛乳	酢豚	牛乳　ベーコン	しょうが　にんじん　たまねぎ	精白米　強化米　油	エネルギー(kcal)	893
				ポークしゅうまい　キャベツのしょうが炒め	豚肉	ピーマン　きくらげ　キャベツ	片栗粉　マロニー	たんぱく質(g)	32.0
				春雨スープ	ポークしゅうまい	だいこん　さやえんどう　干ししいたけ	ごま油　砂糖	脂質(g)	27.9

＊　新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、11日に「鳴門鯛魚醤味付けのり」、20日に徳島県産わかめを使用した「阿波のかきあげ」を実施します。
＊　材料その他の都合により献立を変更することがあります。