

※すべての日に牛乳がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

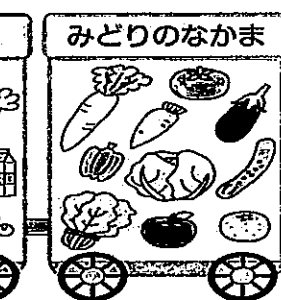
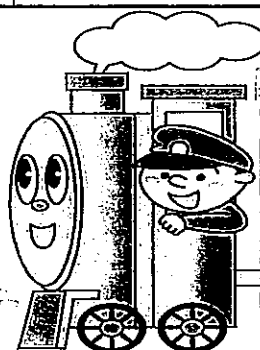


九度山町学校給食センター

| 日  | 曜日 | こんだてめい             | ざいりょう                          |                                |                                        |                                          | ちょうみりょう | 1人1日<br>(kcal) |
|----|----|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|---------|----------------|
|    |    |                    | おもにエネルギーのもとになるもの<br>(きいろのグループ) | おもにからだをつくるものとなるもの<br>(あかのグループ) | おもにからだのちようしをととのえるものとなるもの<br>(みどりのグループ) |                                          |         |                |
| 1  | 金  | たけのこごはん            | ごはん                            |                                | たけのこごはんのもと                             |                                          |         | 678            |
|    |    | しろみさかなのにんじんソース     | てんぷん,あぶら,さとう                   | メルルーサ                          | にんじん,にんにく                              | さけ,しょうゆ,みりん,す                            |         |                |
|    |    | ぶたじる               | じゃがいも                          | ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ              | たまねぎ,にんじん,もやし,ごぼう,こまつな,ほししいたけ          | だしパック,水                                  |         | 824            |
|    |    | かしわもち              | かしわもち                          |                                |                                        |                                          |         |                |
| 7  | 水  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 638            |
|    |    | ぶたキムチいため           | ごま,さとう,あぶら                     | ぶたにく                           | たまねぎ,キャベツ,にら,はくさいキムチ                   | しょうゆ,す,さけ,こしょう                           |         |                |
|    |    | にんじんしりしり           | ごま,さとう,ごまあぶら                   | ツナ                             | にんじん,レモンかじゅう                           | しょうゆ                                     |         | 798            |
|    |    | みそポテト              | じゃがいも,てんぷん,あぶら,さとう             | みそ                             |                                        | しょうゆ                                     |         |                |
| 8  | 金  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 591            |
|    |    | あじのしおやき            |                                | あじ                             |                                        | しお                                       |         |                |
|    |    | ハムとやさいのごまマヨネーズあえ   | ごま,マヨネーズ                       | ロースハム                          | だいこん,こまつな,にんじん                         | しょうゆ,す                                   |         | 732            |
|    |    | すいとんいりみそしる         | すいとん,じゃがいも                     | あぶらあげ,みそ                       | キャベツ,たまねぎ,こまつな,ほししいたけ                  | だしパック                                    |         |                |
| 11 | 月  | むぎごはん              | ごはん,おのおぎ                       |                                |                                        |                                          |         | 636            |
|    |    | ポークカレー             | じゃがいも                          | ぶたにく                           | たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが                    | あかワイン,カレールウ,トマトソース,カレーコ,こしょう             |         |                |
|    |    | じゃことわかめサラダ         | ごま,さとう,あぶら                     | ちりめんじゃこ,わかめ                    | キャベツ                                   | す,しお                                     |         | 786            |
|    |    | いちごゼリー             | いちごゼリー                         |                                |                                        |                                          |         |                |
| 12 | 火  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 659            |
|    |    | ほねくのいそべあげ          | こむぎ,あぶら                        | ほねく,あおのり                       |                                        |                                          |         |                |
|    |    | うめこんぶあえ            | はちみつ,ごま                        | しおこんぶ,かつおぶし                    | キャベツ,こまつな,うめびしお                        | しょうゆ                                     |         | 770            |
|    |    | けんちんじる             | じゃがいも,あぶら                      | とうふ,あぶらあげ                      | こんにやく,にんじん,だいこん,ごぼう,あおなご,ほししいたけ        | だしパック,しょうゆ,しお,さけ                         |         |                |
| 13 | 水  | たきこみチャーハン(むぎいり)    | ごはん,おのおぎ,チャーハンの素               |                                |                                        |                                          |         | 601            |
|    |    | コーンシュマイ            |                                | コーンシュマイ                        |                                        |                                          |         |                |
|    |    | さんしょくサラダ           | ごま,さとう,ごまあぶら                   |                                | キャベツ,にんじん,とうもろこし                       | しょうゆ,す                                   |         | 723            |
|    |    | はるさめスープ            | はるさめ                           | とりにく,とうふ                       | はくさい,たまねぎ,もやし,たけのこ,にら,しょうが,えのきたけ       | しょうゆ,ちゅうかスープのもと,さけ                       |         |                |
| 14 | 木  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 602            |
|    |    | にくじゃが              | じゃがいも,さとう                      | ぶたにく                           | たまねぎ,にんじん,いとこんにやく,しょうが                 | しょうゆ,みりん,さけ                              |         |                |
|    |    | ごぼうサラダ             | ごま,あぶら,さとう                     |                                | ごぼう,きゅうり,とうもろこし                        | しょうゆ,す                                   |         | 746            |
|    |    | やしししゃも             |                                | ししゃも                           |                                        |                                          |         |                |
| 15 | 金  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 691            |
|    |    | メンチカツ              | あぶら                            | メンチカツ                          |                                        | ソース                                      |         |                |
|    |    | ゆでやさい              |                                |                                | キャベツ,にんじん                              |                                          |         | 799            |
|    |    | わかめとうふのみそしる        |                                | わかめ,とうふ,あぶらあげ,みそ               | たまねぎ,だいこん,こまつな,えのきたけ                   | だしパック                                    |         |                |
| 18 | 月  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 617            |
|    |    | とりにくのガーリックやき       |                                | とりにく                           | にんにく                                   | しお,こしょう                                  |         |                |
|    |    | コールスローサラダ          | さとう,あぶら                        |                                | キャベツ,にんじん,こまつな                         | す,しお,こしょう                                |         | 776            |
|    |    | ミネストローネ            | じろいんげんまめ,ABCマカロニ,じゃがいも,オリーブあぶら | ベーコン,だいず                       | たまねぎ,セロリ,にんにく                          | トマトソース,コンソメスープのもと,ちりワイン,しょうゆ,しお,こしょう,パセリ |         |                |
| 19 | 火  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 636            |
|    |    | マグロカツ              | あぶら                            | マグロカツ                          |                                        |                                          |         |                |
|    |    | やさいとひじきのごまサラダ      | ごま,さとう                         | ひじき                            | はくさい,にんじん                              | す,しょうゆ                                   |         | 752            |
|    |    | ぐだくさんみそしる          | じゃがいも                          | とうふ,あぶらあげ,みそ                   | たまねぎ,こまつな,もやし,ごぼう,ほししいたけ               | だしパック                                    |         |                |
| 20 | 水  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 652            |
|    |    | ぶたにくとあつあげのみそに      | さとう,あぶら                        | あつあげ,ぶたにく,みそ                   | ごぼう,にんじん,たまねぎ,えだまめ,ほししいたけ,しょうが         | みりん,しょうゆ,さけ                              |         | 817            |
|    |    | うめおかあえ             |                                | かつおぶし                          | キャベツ,こまつな,うめびしお                        | しょうゆ                                     |         |                |
|    |    | チーズポテト             | じゃがいも,オリーブあぶら                  | チーズ                            |                                        | パセリ                                      |         |                |
| 21 | 木  | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 603            |
|    |    | しろみさかなとやさいのマヨネーズやき | マヨネーズ                          | ホキ,みそ                          | たまねぎ,とうもろこし                            | こしょう                                     |         | 751            |
|    |    | しそひじきあえ            |                                | しそひじき                          | キャベツ,にんじん                              |                                          |         |                |
|    |    | じゃがいものみそしる         | じゃがいも                          | わかめ,あぶらあげ,とうふ,みそ               | もやし,こまつな,ほししいたけ                        | だしパック                                    |         |                |
| 22 | 金  | ブレンパン              | ブレンパン                          |                                |                                        |                                          |         | 604            |
|    |    | スパゲッティナポリタン        | スパゲッティ,オリーブあぶら                 | ソーセージ,こなチーズ                    | たまねぎ,にんじん,ピーマン,ぶなしめじ                   | トマトソース,あかワイン,しお,こしょう,パセリ                 |         | 747            |
|    |    | ツナとわかめのサラダ         | ごま,さとう,あぶら                     | ツナ,わかめ                         | キャベツ                                   | す,しお                                     |         |                |
|    |    | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 680            |
| 25 | 月  | ハンバーグてりやきソース       | さとう,てんぷん                       | ハンバーグ                          | しょうが                                   | しょうゆ,さけ                                  |         |                |
|    |    | マカロニサラダ            | マカロニ,マヨネーズ,さとう                 |                                | キャベツ,きゅうり                              | す,しお,こしょう                                |         | 858            |
|    |    | チャウダー              | しろいんげんまめ,じゃがいも,あぶら             | とりにく,だいず,ぎゅうにゅう,たまねぎ           | たまねぎ,にんじん,えだまめ                         | ベシソース,コンソメスープのもと,しお,こしょう,パセリ             |         |                |
|    |    | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 624            |
| 26 | 火  | さばのみそに             |                                | さばのみそに                         |                                        |                                          |         |                |
|    |    | やさいのごまあえ           | ごま,さとう                         |                                | キャベツ,こまつな                              | しょうゆ,す                                   |         | 769            |
|    |    | こうやとうふのふくめに        | さとう                            | こうやとうふ                         | だいこん,たまねぎ,にんじん,こんにやく,えだまめ,ほししいたけ       | しょうゆ,みりん,さけ,しお,だしパック                     |         |                |
|    |    | キャロットピラフ           | ごはん,キャロットピラフ                   |                                |                                        |                                          |         | 673            |
| 27 | 水  | どうにゅうコロッケ          | あぶら                            | どうにゅうコロッケ                      |                                        |                                          |         |                |
|    |    | じゃことやさいのごまドレッシング   | ごま,さとう,ごまあぶら                   | ちりめんじゃこ                        | キャベツ,こまつな                              | しょうゆ,す                                   |         | 809            |
|    |    | ポークビーンズ            | じゃがいも,さとう                      | だいず,ぶたにく                       | たまねぎ,にんじん,さやいんげん                       | トマトソース,トマトソース,あかワイン,しお,こしょう,パセリ,パセリ      |         |                |
|    |    | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 591            |
| 28 | 木  | きんぴらつつみやき          |                                | きんぴらつつみやき                      |                                        |                                          |         |                |
|    |    | ツナポテトサラダ           | じゃがいも,さとう,あぶら                  | ツナ                             | えだまめ,にんじん                              | す,しお,こしょう                                |         | 741            |
|    |    | きりぼしだいこんいりみそしる     | じゃがいも                          | わかめ,とうふ,あぶらあげ,みそ               | きりぼしだいこん,たまねぎ,こまつな,ぶなしめじ               | だしパック                                    |         |                |
|    |    | ごはん                | ごはん                            |                                |                                        |                                          |         | 697            |
| 29 | 金  | いかのチリソース           | てんぷん,あぶら,さとう                   | いか                             |                                        | さけ,トマトソース,チリソース                          |         |                |
|    |    | はるさめサラダ            | はるさめ,ごま,さとう,ごまあぶら              |                                | きゅうり,にんじん                              | す,しょうゆ                                   |         | 876            |
|    |    | わかめスープ             | ごまあぶら                          | わかめ,とうふ                        | たまねぎ,もやし,はくさい,あおなご,ほししいたけ              | しょうゆ,さけ,ちゅうかスープのもと                       |         |                |

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマークの目にはスプーンがつきます。





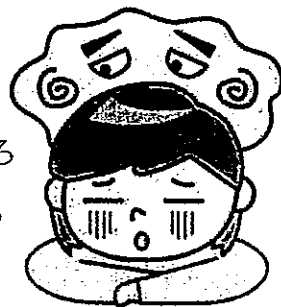
# 5月給食だより

令和8年度 九度山町学校給食センター



## 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。



|                                                                                     |                                                                                         |                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p> | <h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p> | <h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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、いいことがたくさんあります。</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

## お茶に含まれる成分と健康効果

|                                                           |                               |                                                           |                           |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p> | <h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p> | <h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p> | <h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p> | <h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|

## 初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！

運動前はとくにしっかり！

ちびちび、こまめに！



「春が来た！気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。