

令和5年（2023年） 5月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳 がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもととなるもの (きいろのグループ)	
1	月	ごはん さばのしおやき そくせきづけ みそしる	さば とうふ、あぶらあげ、わかめ	きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん	ごはん さとう じゃがいも	601 729
2	火	おやこどん ばいにくあえ かしわもち	たまご、とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、うめびしお	むぎごはん さとう さとう かしわもち	701 879
8	月	ごはん チーズはんぺんフライ こうやどうふとたけのこのにも にんじんしりしり	チーズはんぺんフライ とりにく、こうやどうふ、あぶらあげ ツナ	たまねぎ、たけのこ、うすいえんどう にんじん、レモンかじゅう	ごはん あぶら さとう ごま、ごまあぶら、さとう	713 857
9	火	コッペパン クリームシチュー ごぼうサラダ	とりにく、きゅうりにゅう、スキムミルク、こなチーズ ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ ごぼう、キャベツ、ほうれんそう	コッペパン じゃがいも ごまあぶら、さとう	626 770
10	水	ごはん いわしのうめに ごまあえ とうにゅうスープ	いわしのうめに ぶたにく、とうにゅう	もやし、ごまつな、にんじん たまねぎ、こんにやく、にんじん	ごはん ごま、さとう じゃがいも	624 736
11	木	げんりょうパン やきそば だいこんツナサラダ	ぶたにく、いか、あおのり ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら だいこん、ほうれんそう、レモンかじゅう	コッペパン やきそばめん、あぶら さとう、あぶら	632 787
12	金	ピピンバ (そぼろ) (ナムル) わかめとたまごのスープ にゅうさんきんいんりょう (中のみ)	とりにく、ぶたにく たまご、とうふ、わかめ にゅうさんきんいんりょう	しょうが もやし、ほうれんそう、ぜんまい、にんじん しいたけ、ねぎ	むぎごはん さとう、ごまあぶら ごま、ごまあぶら、さとう	597 737
15	月	ごはん ホイコーロー ちゅうかサラダ アセロラゼリー	ぶたにく、あつあげ ハム	キャベツ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、 にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん	ごはん あぶら、さとう、かたくりこ はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら アセロラゼリー	679 828
16	火	カットパン ソーセージ ポイルキャベツ ケチャップ あさりのチャウダー	ソーセージ あさり、とりにく、 きゅうりにゅう、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ	コッペパン じゃがいも、バター	662 814
17	水	ごはん いかのかりんあげ ゆかりあえ かきたまじる	いか たまご、とうふ	キャベツ、ゆかり たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	ごはん かたくりこ、あぶら、さとう、ごま かたくりこ	637 785
18	木	あげパン ブラウンシチュー コロコロサラダ	きゅうりにく、ぶたにく、 こなチーズ チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、 にんにく きゅうり、にんじん、コーン	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも あぶら、さとう	665 799
19	金	ごはん とりにくのてりやき はりはりづけ みそしる	とりにく あぶらあげ	しょうが きりぼしだいこん、きゅうり キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん さとう、かたくりこ さとう	617 767
22	月	げんりょうごはん てづくりかきあげ かやくうどん あさりのごまドレッシング	えび とりにく、かまぼこ あさり	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン しいたけ、ねぎ キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ごはん さつまいも、こむぎ、あぶら うどん ごま、さとう、あぶら	675 839
23	火	ミックスフルーツパン エビグラタン ツナポテトサラダ レタススープ	エビグラタン ツナ ソーセージ	コーン、きゅうり、にんじん レタス、たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく	ミックスフルーツパン じゃがいも、あぶら、さとう	658 781
24	水	カレーライス かいそうサラダ	きゅうりにく、ぶたにく かいそうミックス、 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、 しょうが きゅうり、だいこん、にんじん	むぎごはん じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	606 754
25	木	コッペパン しろみざかなのチリソース はるさめともやしのスープ ヨーグルト	メルルーサ ヨーグルト	にんにく、しょうが もやし、たまねぎ、にんじん、にら	コッペパン かたくりこ、あぶら、さとう はるさめ、かたくりこ	651 766
26	金	ごはん じゃがぶたキムチ もやしナムル	ぶたにく	たまねぎはくさいキムチ、にんじん、 しらたき、にら もやし	ごはん じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	580 713
29	月	ハヤシライス ひよこまめのサラダ	きゅうりにく、ぶたにく、 スキムミルク、こなチーズ ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 いんげん キャベツ、ブロッコリー、コーン	ごはん じゃがいも オリーブオイル、さとう	638 789
30	火	コッペパン とりにくのレモンソース ひじきナムル フルーツしらたま	とりにく ひじき	レモンかじゅう もやし、ごまつな、にんじん みかん、パイン、もも	コッペパン かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう ゼリー、しらたまだんご、さとう	778 970
31	水	ごはん さわらのさいきょうやき しおこんぶあえ わかだけじる	さわら しおこんぶ とうふ、かまぼこ、わかめ	キャベツ、にんじん たけのこ、ねぎ	ごはん さとう ごま	590 714

※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 の日にはスプーンがつきます。



給食だより



令和5年 5月

くどやまちょうがっこうきゅうしよく 九度山町学校給食センター

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

木々の緑がまぶしい季節になりました。新年度が始まってひと月が経ち、新しい環境にもだんだんと慣れてきた一方で、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしやすい時期でもあります。疲れをためずに毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をはじめのためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たします。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

5月5日は「端午の節句」です

「端午の節句」は男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。こいのぼりや武者人形を飾ったり、菖蒲湯に入ったりします。それから、端午の節句の行事食といえば「かしわもち」や「ちまき」です。給食でも2日の献立にかしわもちが登場します。かしわの木は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「代が途切れない」といわれる縁起物です。



減塩クイズ 正しいのはどっち?

塩をとりすぎて病気になるように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 塩の量が少くないのはどっち?



A ごはん(茶わん1ばい)

B 食パン(1まい)

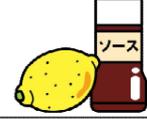
Q2 ラーメンの汁はどうすると減塩できる?



A 飲み干す

B 残す

Q3 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる?



A ソース

B レモン汁

Q4 おやつはどっちを選ぶと減塩できる?



A しょうゆせんべい(3まい)

B だんご(1こ)

Q5 減塩はいつから始めるべき?



A 子どものときから

B 大人になってから

減塩の目安

Q1...A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0.7g】

Q2...B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】

Q3...B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】

Q4...B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、だんご焼(90g)の塩分は0.3g】

Q5...A 【病気の長い間にとった食塩が大きい影響があるので、子どものときからの減塩の習慣が大事!】

こたえ