

5月給食だより

令和2年度

阿賀野市安田学校給食センター

生活のリズムを整えて元気に過ごそう!

新緑が、まぶしい5月です。新型コロナウイルス対策のため、家の中で過ごす時間が長くなっています。こんな時こそ、まずは、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムを心がけることが大切です。野菜を食べていますか？果物は、ありますか？少し早く起きて、朝の空気をいっぱい吸って、1日をスタートさせましょう。

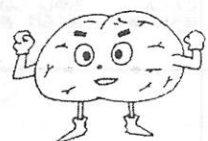
朝ごはん

体と脳を Wake Up!

朝ごはん、しっかり食べていますか？理想は「主食+主菜+副菜+汁物」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。

朝食の効果

● 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



● 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



● 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



● 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。



朝ごはんには野菜のスープやサラダ、果物、乳製品など、プラス1品をめざしましょう。



野菜を食べよう! 給食レシピ

かいそうサラダ

材料(4人分)	
・海藻ミックス(乾)	4g
・キャベツ	100g
・きゅうり	40g
・にんじん	20g
・ホールコーン缶	30g
・サラダ油	小さじ1
・酢	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1・1/2
・さとう	小さじ1/2
・白いりごま	小さじ1/2

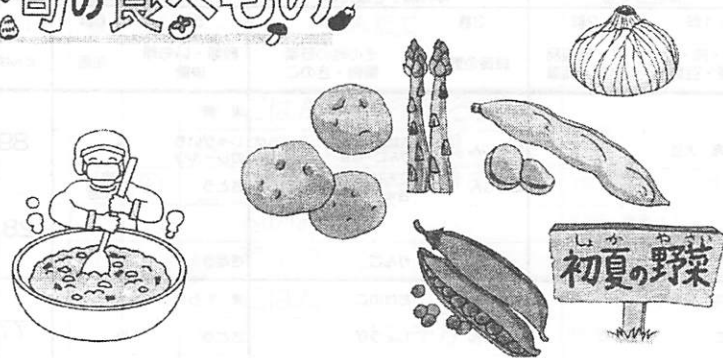
作り方

- ① かいそうミックスは、熱湯をかけてから、水でもどします。(ぬめりが出る前にザルにとりましょう。)
- ② きゅうりは、輪切りにして、軽く塩をふっておきます。キャベツ、にんじんは、千切りにしてゆでて冷めます。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作ります。
- ④ ①のかいそうと、②の野菜を合わせ、水気を切ったコーンを合わせます。③のドレッシングで味をととのえて出来上がり。

※野菜をしっかり食べる習慣をつけましょう! かいそうサラダは、どの学校からもリクエストが多いメニューです。わかめなどの海藻がおいしい時期です。ご家庭でぜひ作ってみてください。

※お好みでツナやとりささみなど加えてもおいしいです。サラダ油をごま油に変えると中華風になります。

旬の食べもの



11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
春雨炒め 白身魚のチリチャップ ごはん ごまみそワナン	アスパラのじゃこサラダ 千草厚焼き わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮	飲むヨーグルト もやしとにらのおひたし さばのごま揚げ ごはん わかたけ汁	フロッコリーとマカロニのサラダ ハンバーグケチャップソース 米粉パン ふわふわたまごスープ	いよかんゼリー カレービーンズ ますのみそマヨネーズ焼き ごはん すまし汁
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ほうれん草とハムのサラダ たけのこの信田煮 ごはん とん汁	梅1個 水2個 中3個 ごぼうとアスパラのごまサラダ 揚げぎょうざ 米粉入りゆで中華めん みそラーメンスープ 食育の日こんだて	豆乳プリン ひじきと大豆のサラダ 三色そぼろ丼の具 ごはん(三色そぼろ丼) ふのみそ汁	おかか 和え ピーマンメンチかつ ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮	日向夏のゼリー 五目きんぴら 鮭の塩焼き ごはん わかめと油あげのみそ汁
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
切り干し大根のサラダ とりの天ぷら 五目ごはん キャベツとたまごのみそ汁	カミカミサラダ 豚キムチ炒め ごはん(豚キムチ丼) 春雨スープ	茎わかめのきんぴら かつおの磯フライ ごはん みそけんちん	かいそうサラダ ポテト入りオムレツ 米粉アップルチップパン アスパラのクリームスープ	冷凍みかん フロッコリーのサラダ 麦ごはん ひき肉と豆のカレー

7日(木)

8日(金)

アップルシャーベット
こんにやくサラダ

三色和え
磯香たまご巻

麦ごはん
ポークカレー

たけのこごはん
わかめ汁

子どもの日こんだて

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)



5月献立予定表

(中学校)

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー たんぱく質
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
	7	木	○	主食 麦ごはん 主菜 ポークカレー 副菜 こんにゃくサラダ その他 アップルシャーベット	ふた肉 大豆	にんじん	玉ねぎ こんにゃく しょうが りんご 枝豆	じゃがいも カレールウ	油	890 kcal	
	8	金	○	主食 たけのこごはん 主菜 磯香たまご巻 副菜 三色和え わかめ汁 その他 ミニ笹もち	とり肉 油あげ たまご 青のり 青大豆	にんじん 小松菜	たけのこ しょうが もやし 大根 えのき豆 長ねぎ	米 もち米 さとう さとう ごま じゃがいも さとう 上新粉 あんこ	油	771 kcal 29.6 g	
	11	月	○	主食 ごはん 主菜 白身魚のチリチャップ 副菜 春雨炒め ごまみそワントン その他	たら ベーコン ふた肉 みそ	にんじん くら 小松菜	玉ねぎ しょうが こんにゃく さくらげ 玉ねぎ たけ メンマ ししいたけ もやし 長ねぎ	米 でんぶ さとう 春雨 でんぶ 小麦粉 ごま	油 ごま油 ごま油 ごま	818 kcal 29.6 g	
	12	火	○	主食 わかめごはん 主菜 千草厚焼き 副菜 アスパラのじゃこサラダ 新じゃがのそぼろ煮 その他	わかめ たまご さつまいも ふた肉	にんじん グリーンアスパラ にんじん	長ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ たけのこ しょうが 枝豆	米 さとう でんぶ じゃがいも さとう	油	804 kcal 29.0 g	
	13	水	飲むヨーグルト	主食 ごはん 主菜 さばのごま揚げ 副菜 もやしとにらのおひたし わかたけ汁 その他	さば とうふ わかめ	にら にんじん	しょうが もやし きゅうり たけのこ えのき豆 長ねぎ	米 でんぶ ごま油 じゃがいも	ごま油	816 kcal 29.0 g	
	14	木	○	主食 米粉パン 主菜 ハンバーグケチャップソース 副菜 ブロッコリーとマカロニのサラダ ふわふわたまごスープ その他	ふた肉 とり肉 たまご ベーコン チーズ	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ハセリ にんじん	さとう じゃがいも マカロニ ハン粉 でんぶ	米 小麦粉 さとう 油 ノンエッグ アイ ごま	油	805 kcal 34.6 g	
	15	金	○	主食 ごはん 主菜 ますのみそマヨネーズ焼き カレーピーンズ すまし汁 その他 いよかんゼリー	ます みそ 大豆 まくら とうふ わかめ 香天	にんじん 小松菜	きゅうり とうもろこし たけのこ えのき豆 長ねぎ いよかん果汁	米 ノンエッグ マヨネーズ さとう 油	油 ごま	799 kcal 34.0 g	
	18	月	○	主食 ごはん 主菜 たけのこの信田煮 副菜 ほうれん草とハムのサラダ とん汁 その他	とり肉 油あげ ハム ふた肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん	たけのこ もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 ししいたけ つぎこん 長ねぎ えのき豆	米 さとう でんぶ 砂糖	油	729 kcal 27.1 g	
	19	火	○	主食 米粉入りゆで中華めん 主菜 揚げぎょうざ 副菜 ごぼうとアスパラのごまサラダ みそラーメンスープ その他	ふた肉 とり肉 ふた肉 みそ なると	グリーンアスパラ にんじん にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく しょうが ごぼう きゅうり こんにゃく しょうが メンマ パプリカ ししいたけ 長ねぎ	米粉 小麦粉 小麦粉 でんぶ さとう ごま 油	油 砂糖	823 kcal 31.6 g	



○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー たんぱく質
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
	20	水	○	主食 ごはん(三色そぼろ丼) 主菜 三色そぼろ丼の具 副菜 ひじきと大豆のサラダ 心のみそ汁 その他 豆乳プリン	たまご とり肉 大豆 ひじき とうふ みそ 豆乳	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり もやし えのき しめじ 長ねぎ	米 さとう 油 さとう ごま ごま油 粉あめ さとう 油	785 kcal 31.0 g		
	21	木	○	主食 ごはん 主菜 ピーマンメンチかつ 副菜 おかか和え 高野豆腐と野菜の含め煮 その他	ふた肉 かつおぶし 高野豆腐 さつまあげ	ピーマン にんじん にんじん さやえんどう	玉ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ もやし 大根 ごぼう ししいたけ こんにゃく たけのこ	米 ハン粉 小麦粉 さとう ごま じゃがいも さとう	油	865 kcal 32.5 g	
	22	金	○	主食 ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 五目きんぴら わかめと油揚げのみそ汁 その他 日向夏のゼリー	さけ ちくわ 油あげ みそ わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう つぎこん たけのこ 大根 長ねぎ えのき豆	米 さとう 油 ごま じゃがいも さとう	ごま油 ごま	756 kcal 32.8 g	
	25	月	○	主食 五目ごはん 主菜 とりの天ぷら 副菜 切り干し大根のサラダ キャベツとたまごのみそ汁 その他	油あげ ひじき とり肉 まくら たまご みそ とうふ	にんじん ほうれん草 こまつな	しいたけ しらたき しょうが 切り干し大根 キャベツ 大根 玉ねぎ	米 さとう 油 さとう ごま油 ごま	油	809 kcal 34.1 g	
	26	火	○	主食 ごはん(豚キムチ丼) 主菜 豚キムチ炒め 副菜 カミカミサラダ 春雨スープ その他	ふた肉 みそ 青大豆 わかめ とり肉	にら にんじん ほうれん草	しょうが こんにゃく メンマ 白菜キムチ漬 キャベツ とうもろこし もやし ししいたけ さくらげ 長ねぎ	米 さとう でんぶ さとう アーモンド ごま油	ごま油	765 kcal 30.7 g	
	27	水	○	主食 ごはん 主菜 かつおの磯フライ 副菜 莖わかめのきんぴら みそけんちん その他	かつお あおさ さつまあげ くきわかめ とり肉 とうふ みそ	にんじん 小松菜	つきこん たけのこ しらたき 長ねぎ しいたけ 大根	米 ハン粉 小麦粉 さとう ごま油 ごま じゃがいも	ごま油 ごま	780 kcal 34.2 g	
	28	木	○	主食 米粉アップルチップパン 主菜 ポテト入りオムレツ 副菜 かいそうサラダ アスパラのクリームスープ その他	たまご ベーコン チーズ 牛乳 わかめ くきわかめ とり肉 牛乳	りんご 玉ねぎ にんじん グリーンアスパラ にんじん	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	米粉 小麦粉 さとう じゃがいも さとう さとう 油 ごま ホワイトルフ オリーブ油	油	816 kcal 31.3 g	
	29	金	○	主食 麦ごはん 主菜 ひき肉と豆のカレー 副菜 ブロッコリーのサラダ その他 冷凍みかん	ふた肉 大豆 ひよこ豆 まくら	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ こんにゃく しょうが 枝豆 きゅうり とうもろこし	米 麦 カレールフ じゃがいも 油	油	854 kcal 26.7 g	

朝ごはんをしっかり食べよう!

胃腸が目覚める 脳が目覚める 体が目覚める

今月の地場産物

- 生しいたけ・小松菜・ほうれん草(JA)
- 米
- ヨーグルト
- こんにゃく