

# 5がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和6年5月 若狭取給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			体を作る食べ物	体を調子を整える食べ物	体を調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(%)	たんぱく質(%)
1	水	ごはん ぎゆうにゆう ホイコーロー はるさめサラダ たまごスープ	ふたにく たまご	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん にんじん にんじん	キャベツ しょうが きゅうり コーン	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	568.0 21.6 14.4	86.1 3.0
2	木	ぶたどん ぎゆうにゆう あおじそサラダ わかたけじり こどものひざりー	ふたにく もめんどうふ とうにゆう	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん しそ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり うめ たけのこ りんごかじゅう レモンかじゅう	こめ さとう さとう		569.0 23.8 14.0	74.0 2.4
7	火	ごはん ぎゆうにゆう てりやきハンバーグ ツナとキャベツのソテー みそしる	ふたにく とりにく ツナ もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう		608.0 24.2 26.6	82.1 2.4
8	水	ごはん ぎゆうにゆう はるキャベツミニチカツ フレンチふうポテトサラダ マカロニスープ	ぎゆうにく ふたにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ こめこ さとう じゃがいも さとう マカロニ	なたねあぶら あぶら	634.0 17.6 20.4	92.7 2.0
9	木	むぎごはん ぎゆうにゆう やしきしやも(2ひ) ぶたにくとじゃがいものきんぴら みそしる	ししゃも ふたにく あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう		568.0 26.2 15.7	77.5 2.1
10	金	チキンカレーライス ぎゆうにゆう うめドレッシングサラダ いちごゼリー	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト にんじん しそ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり うめ いちご	こめ じゃがいも さとう		678.0 21.4 17.0	109.4 3.0
13	月	ミートソーススパゲッティ 牛乳 キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	ぎゆうにく ふたにく ウインナー	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	スパゲッティ オリーブあぶら		680.0 26.5 20.5	94.8 2.8
14	火	ごはん ぎゆうにゆう にくどうふ やさいのすじょうゆあえ こぎかなチップ	ぎゆうにく やきとうふ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ さとう さとう さとう		666.0 26.0 25.0	81.6 1.7
15	水	ごはん ぎゆうにゆう なのはなコロッケ キャベツとコーンのソテー すましじる	ふたにく ウインナー もめんどうふ	ぎゆうにゆう わかめ	なばな にんじん にんじん	たまねぎ コーン キャベツ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ ふ	なたねあぶら	571.0 17.1 19.0	80.4 1.9
16	木	ごはん ぎゆうにゆう あつあげのちゅうかに あおなともやしのおひたし なたしょうづけ	ふたにく あつあげ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん しそ	たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん しょうが	こめ さとう さとう さとう		547.0 24.5 16.7	73.1 1.8
17	金	ハヤシライス ぎゆうにゆう チキンナゲット(2こ) ブロッコリーとコーンのサラダ	ふたにく とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく にんにく コーン キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら あぶら	820.0 27.3 32.2	103.8 3.8
20	月	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのさつぱりに キャベツのごますあえ みそしる	とりにく こうやどうふ もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん えだまめ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま	575.0 23.9 17.3	78.6 2.5
21	火	ごはん ぎゆうにゆう しんじやがのそぼろに さんしよくあえ すましじる	とりにく もめんどうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ さとう ふ		561.0 21.7 9.9	93.8 2.5
22	水	ごはん ぎゆうにゆう チキンカツ きりほしだいごんのいりに みそしる ふりかけ	とりにく さつまあげ うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん こまつな	きりほしだいごん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも さとう	なたねあぶら	647.0 28.6 23.7	76.3 1.9
23	木	ごはん ぎゆうにゆう さけのしおやき もやしとこまつなのソテー とんじり	さけ ふたにく うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	もやし だいごん	こめ さつまいも		607.0 27.3 20.6	74.7 2.2
24	金	ポークカレーライス ぎゆうにゆう キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー	ふたにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり ぶどう	こめ じゃがいも さとう さとう みずあめ	あぶら	709.0 20.7 18.9	113.4 3.1
27	月	フオカツチャ ぎゆうにゆう ポークビーンズ ブロッコリーソテー ペーコンチャウダー	だいず ふたにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ コーン	こむぎこ さとう さとう じゃがいも さとう	オリーブあぶら	566.0 26.0 20.9	69.2 3.5
28	火	ごはん ぎゆうにゆう ひらつくね ナムル ちゅうかスープ	とりにく もめんどうふ	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ たまねぎ たけのこ	こめ パンこ さとう けんまい かたくりこ さとう	ごまあぶら	540.0 20.3 16.5	76.0 2.4
29	水	ごはん ぎゆうにゆう はっほうさい はるまき キャベツときゅうりのちゅうかあえ	ふたにく ふたにく	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ はるまき こむぎこ かたくりこ こめこ さとう さとう	なたねあぶら ごまあぶら	717.0 24.4 27.2	93.0 2.2
30	木	ごはん ぎゆうにゆう てりやきチキン ジャーマンポテト ワンタンスープ	とりにく ペーコン	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも ワンタン		579.0 22.2 16.6	81.3 2.7
31	金	ごはん ぎゆうにゆう やしきさば ひじきのごもくに みそしる	さば だいず うすあげ さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		653.0 26.4 26.1	74.1 2.7

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることがありますがご了承願います。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

# 給食だより



令和6年 5月  
若狭町給食センター

新学期が始まり、1か月がたちました。新しい環境にも、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。しかし、5月は季節の変わり目であり、疲れの出やすい時期でもあります。生活リズムを整え体調をくずさないようにしましょう。

## 学校生活で力を出すために大切なこと

### 生活習慣

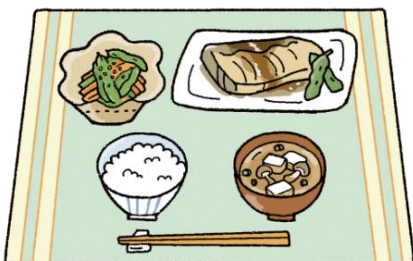


体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



### 水分補給



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといういろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## 保護者の皆様へ【給食センターからのお知らせ】

### 給食費 ～今年度も値上げいたしません～

食料品等の値上がりが続いており給食費の値上げが避けられないところですが、町の子育て支援策として保護者の皆さまの経済的負担を軽減するため、前年、前々年度と同様に令和6年度も給食費の値上げは行わないこととします。

今後も栄養バランスのとれたおいしく楽しい給食、生涯を通じ心身の健康につながる給食、地域の産品

を活用し、ふるさと愛を育む給食となるよう努めてまいります。

総額 500 万円余りを町が支援いたします

### 給食費の月額(円)

区分	3月まで	物価高による 値上げ必要額	町の子育て 支援額	4月以降
小学1～3年生	4,300	+ 400	- 400	= 4,300
小学4～6年生	4,400	+ 400	- 400	= 4,400
中学生	4,900	+ 500	- 500	= 4,900

値上げなし