

給食だより



令和7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、疲れの出やすい時期です。生活リズムを整え体調をくずさないようにしましょう。

..... 朝ごはんの効果



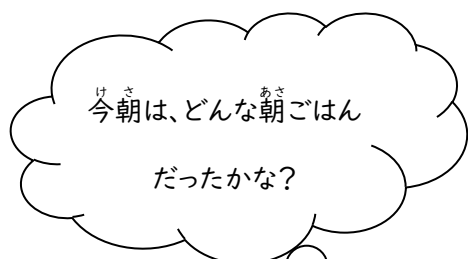
朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、

寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて、脳の働きが

活発になるほか、胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。朝ごはんを食べるとよいこ

とがたくさんありますね。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜や果物、肉や魚、たま

ごなどのおかずを追加して、ステップアップを目指してみませんか？

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんを食べて登校すると、1日中、元気にすごせるね。



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7年度 若狭町給食センター

		あか		みどり		き		えいようか	
日	曜	献立名	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物		E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう やさしいしゃも やさいのオystersーソースいため わかたけじる かしわもち	ししやも ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	こめ		E 587 kcal
				わかめ	にんじん	たけのこ	じゃがいも さとう	P 23.4 g	
2	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう だいこんのサラダ さつまいもスティック	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも	カレールウ	E 655 kcal
					にんじん みずな	だいこん	あおじろドレッシング あぶら	P 21.1 g	
5	月	こどものひ							
6	火	ふりかえきゅうじつ							
7	水	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ マカロニのケチャップしいため キャベツのスープ	とりにく ぶたにく だいたず ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ	ラード	E 576 kcal
				にんじん こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	さとう かたくりこ マカロニ	P 21.1 g		
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめソテー たまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく コーン	こめ さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら	E 577 kcal
							P 24.2 g		
9	金	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツミンチカツ わかめとツナのすのもの うすあげのみそしる	ぶたにく とりにく ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう こめこ さとう	ぎゅうし	E 602 kcal
							P 20.8 g		
12	月	ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい なたしょうづけ	ぶたにく ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ もやし はくさい ほうししいたけ	こめ はるさめ かたくりこ こむぎこ さとう かたくりこ	ラード あぶら	E 671 kcal
					しそ しののみ	だいこん しょうが	さとう みずあめ	P 22.5 g	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき こんにやくのミンチいため わかめのみそしる	さけ とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら	E 537 kcal
							P 26.0 g		
14	水	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ やさしいしおこんぶあえ ミニフィッシュ	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ カタクチイワシ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ さとう		E 556 kcal
							P 26.2 g		
15	木	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう あげしょうぎ やさしいソテー ちゅうかスープ	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな にんじん にんじん	たけのこ ねぎ ほうししいたけ キャベツ にんにく しょうが もやし たまねぎ コーン	こめ かたくりこ さとう こめこ じゃがいも	ごまあぶら ラード あぶら ごまあぶら	E 528 kcal
							P 17.5 g		
16	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース いちご バイン おうとう みかん	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ	E 614 kcal
							P 20.6 g		
19	月	きなことあげパン ぎゅうにゅう ひらつくね ポトフ かみかみこんぶ	きなこと とりにく だいたず ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ げんまい さとう じゃがいも さとう	あぶら ショートニング ラード	E 598 kcal
							P 24.6 g		
20	火	ごはん ぎゅうにゅう なつとう ごまドレッシングあえ とりにくとやさいのうまに	なつとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごまドレッシング	E 567 kcal
							P 22.1 g		
21	水	ごはん ぎゅうにゅう しんじやがのそぼろに やさしいため とうふのみそしる	とりにく ハム うすあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ	ごまあぶら	E 533 kcal
							P 23.8 g		
22	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのさっぱりに れんこんとひじきのサラダ ジュリアンスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	しょうが にんにく きゅうり れんこん はくさい たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	E 631 kcal
							P 23.0 g		
23	金	ごはん ぎゅうにゅう やきさば うのはな じゃがいものみそしる	さば とりにく おから うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		E 621 kcal
							P 26.8 g		
26	月	ミートソースパグティ ぎゅうにゅう アスパラガスいりソテー チーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	スパゲティ	オリーブオイル	E 619 kcal
							P 26.9 g		
27	火	わかめごはん ぎゅうにゅう なのはなコロッケ もやしとニラのいためもの しるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	なばな にんじん	たまねぎ コーン もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	E 586 kcal
							P 17.9 g		
28	水	ごはん ハムステーキ きりほしだいこんのもの とうにゅうみそスープ	とりにく ぶたにく さつまあげ うすあげ とりにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	きりほしだいこん たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	ラード	E 547 kcal
							P 23.2 g		
29	木	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ きんぴらごぼう あつあげのみそしる	きびなご ぶたにく あつあげ みそ だいたず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	ごぼう もやし たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく さとう さとう	あぶら	E 526 kcal
							P 19.9 g		
30	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのいためもの れいとうパン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく もやし コーン バインアップル	こめ じゃがいも さとう	カレールウ	E 641 kcal
							P 22.5 g		

※ 牛乳や食料品の納入の遅延で献立内容が変更されることありますがご了承ください。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

