



# 給食だより 5月号

しんねんど はじ げつ た こころ からだ つか で  
新年度が始まって1か月が経ちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょ

うか。あさ なかなか 起きられなかったり、日中ぼんやりしたり、食欲がないなど、

き 気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



日曜	こんだて	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる
1 (水)	ごはん ごぼうたまごスープ いわしのみそ煮 大根のそぼろ煮	ごはん でんぷん 米油 砂糖 でんぷん	豆腐 卵 いわしのみそ煮 鶏ひき肉	ニラ 大根 冷凍いんげん
2 (木)	黒糖パン コーンシチュー かぼちゃコロック ゆで野菜	黒糖パン じゃがいも バター ホワイトルウ 米油 玉ねぎドレッシング	ベーコン 生クリーム 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 冷凍コーン 人参 冷凍グリーンピース かぼちゃコロック キャベツ 人参
7 (火)	ちらしスパゲティ コンソメスープ ツイストパン チョコプリン	スパゲティ 米油 砂糖 ツイストパン チョコプリン	鶏肉 白ちくわ 冷凍鶏糸卵 ベーコン	ごぼう 人参 冷凍グリーンピース 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ
8 (水)	ごはん マーボー豆腐 だいこんサラダ	ごはん 米油 砂糖 でんぷん マヨネーズ	豆腐 豚ひき肉 ツナ	人参 長ねぎ 大根 きゅうり
9 (木)	コッペパン 白菜のクリームスープ たまごコロ コーンとハムのソテー	コッペパン バター ホワイトルウ 米油 バター	ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム ローズハム	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ 人参 冷凍むぎ枝豆 たまごコロ 冷凍コーン
10 (金)	ハヤシライス 茎わかめともやしの和風サラダ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ハヤシライスルウ バター 和風ドレッシング	豚肉 チキン油漬け 冷凍茎わかめ	玉ねぎ 人参 もやし 人参
13 (月)	ごはん 肉だんごのカレースープ きんぴらの包み蒸しのりの佃煮	ごはん カレールウ じゃがいも 米油 砂糖	ミートボール 厚揚げ さんぴらの包み蒸しのりの佃煮	玉ねぎ キャベツ 人参 ぶなしめじ チンゲン菜
14 (火)	天ぷらうどん クリームブッセ レアチーズケーキ(いちご)	うどん かき揚げ 砂糖 米油 クリームブッセ レアチーズケーキ(いちご)	鶏肉 白ちくわ	長ねぎ 冷凍ほうれん草 干しいたけ
15 (水)	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 肉だんご(照り焼き味) じゃがいものそぼろ煮	ごはん 豆腐 みそ 肉だんご(照り焼き味) じゃがいも 米油 砂糖	豆腐 みそ 肉だんご(照り焼き味) 豚ひき肉	なめこ水煮 玉ねぎ 人参 生姜 干しいたけ
16 (木)	バター甘納豆パン かぼちゃだんご汁 チーズフォンデュサンドコロック ゆで野菜	バター甘納豆パン 砂糖 チーズフォンデュサンドコロック 米油 イタリアンドレッシング	鶏肉 油揚げ 白ちくわ	ブチかぼちゃもち 大根 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり
17 (金)	みそ豚丼 えびボールスープ ほうれん草のきのこあえ	麦ごはん 米油 砂糖 みそ豚丼 えびボールスープ ほうれん草のきのこあえ	豚肉 みそ えびボール ベーコン 豆腐 乾燥わかめ	玉ねぎ ニラ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なめたけ

阿寒教育担当  
阿寒給食センター ☎66-3330

ほっかいどうさん  
北海道産のじゃが  
いもと牛乳、乳製品  
を使ったナゲット  
(ナゲットとは金のか  
たまりという意味)

日曜	こんだて	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる
20 (月)	ポークカレー パインゼリー	麦ごはん じゃがいも バター カレールウ パインゼリー	豚肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 りんごジュース
21 (火)	しょうゆラーメン ポテトナゲット ブルーベリータルト	ラーメン ポテトナゲット 米油 ブルーベリータルト	鶏肉 白ちくわ	白菜 塩蔵しなちく 生姜 長ねぎ 冷凍ほうれん草
22 (水)	ごはん 厚揚げとえのきのみそ汁 サバのみぞれ煮 白菜のごまあえ	ごはん 厚揚げ みそ サバのみぞれ煮 ごま 砂糖	えのき サバのみぞれ煮	白菜
23 (木)	チキンカツバーガー コーンポタージュ ポテトサラダ	丸型パン 米油 ポターージュルウ バター 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	チキンカツ 牛乳 生クリーム スキムミルク	冷凍コーン 乾燥パセリ 冷凍クリームコーン 人参 きゅうり
24 (金)	五目ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 蒸しえびしゅうまい ミニゼリー	ごはん 米油 砂糖 玉ねぎと卵のみそ汁 蒸しえびしゅうまい ミニゼリー (オレンジ)	鶏肉 油揚げ 白ちくわ きざみのり 卵 みそ えびしゅうまい	人参 ごぼう しらたき 干しいたけ 玉ねぎ
27 (月)	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 甘酢チキン 五目きんぴら	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	乾燥わかめ みそ 甘酢チキン 豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく
28 (火)	カレーうどん たこ焼き サキサキチーズ	うどん カレールウ 砂糖 たこ焼き マヨネーズ 砂糖 米油 サキサキチーズ	鶏肉 白ちくわ	人参 冷凍ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ
29 (水)	ごはん 白菜とぶなしめじのみそ汁 豚肉の照り煮 小松菜のツナマヨあえ	ごはん 米油 たれ マヨネーズ	みそ 豚肉 ツナ	白菜 ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 冷凍むぎ枝豆 小松菜
30 (木)	コッペパン ミルククリーム キャベツと ベーコンのスープ やさしいグラタン ゆで野菜	コッペパン ミルククリーム キャベツと ベーコン やさしいグラタン ごまドレッシング	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 冷凍コーン もやし 人参
31 (金)	麦ごはん たまごスープ たらフライ もやしの大豆あえ	麦ごはん 米油 チコレギドレッシング	ベーコン 卵 たらフライ 大豆水煮	白菜 人参 もやし 人参 ほうれん草

5月 栄養価の平均

エネルギー	たんぱく質	* 都合により献立の一部が変更になることがあります。
小学校平均 678kcal	24.1g	* 太字の食品は、卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そばを含んでいます。
中学校平均 821kcal	28.5g	* 詳しい内容が必要な方は、給食センターの栄養教諭までご連絡下さい。

## 生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

朝食後にトイレへ行く習慣をつけましょう。

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。