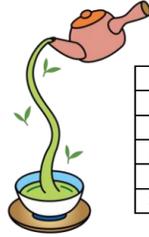


令和7年

5月給食だより

今月の給食目標

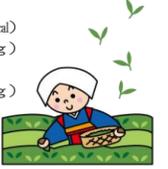
食事のマナーを身につけよう。



今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	654	775
たん	25.0	28.9
脂	22.0	25.0
力	295	315
塩	2.9	3.5

エ:エネルギー (kcal)
たん:たんぱく質 (g)
脂:脂質 (g)
力:カルシウム (g)
塩:塩分 (g)



かみかみ献立 ★1日:端午の節句献立

日	献立 ():アレルギー品目	赤 おもに体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	+家庭
★1 (木)	お茶 だげのご飯 花なるとのすまし汁(魚) かつおメンチカツ(魚) たくあん和え よもぎ団子	なると 豆腐 かつおメンチカツ 油揚げ	大根 干しいたけ 人参 糸あじ たくあん もやし キャベツ 小松菜 だげのご	ごはん 米油 よもぎ団子	海藻類
2 (金)	牛乳(乳) 中華めん ピリ辛野菜みそラーメンかけ汁 肉しゅうまい(卵) 茸わかめのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 肉しゅうまい 茸わかめ	キャベツ もやし 人参 コーン にら にんにく	中華めん ドレッシング	きのこ類
7 (水)	牛乳(乳) コッパン(乳) コーンポタージュスープ(乳) チキンナゲット ブロッコリーサラダ(魚)	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ツナ	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー	コッパン 米油 じゃがいも ドレッシング ポタージュルー	豆類
8 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん 豚汁 さばのみそ煮(魚) おひたし	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば	大根 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく 小松菜 もやし キャベツ	麦ごはん さといち	果物
9 (金)	牛乳(乳) ソフトめん カレーうどんかけ汁 豆腐ハンバーグ レンコンからしマヨ和え	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐ハンバーグ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 干しいたけ れんこん キャベツ コーン 枝豆	ソフトめん 砂糖 カレー粉 がたりこ ノンエックマヨネーズ	海藻類
12 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 大根のそぼろ煮 納豆 からし和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 納豆	大根 人参 玉ねぎ 絹さや もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 がたりこ	魚
13 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん チキンカレー あじフリッター(魚) 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 ハム あじフリッター	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん じゃがいも カレー粉 米油 春雨 ドレッシング	緑黄色野菜
14 (水)	牛乳(乳) コッパン(乳) みそ野菜スープ デミハンバーグ パスタサラダ	牛乳 豚肉 みそ ハンバーグ ハム	白菜 人参 もやし ねぎ だげのご 干しいたけ きゅうり	コッパン ごま スパゲッティ ノンエックマヨネーズ	海藻類
15 (木)	牛乳(乳) ごはん 中華スープ きょうざ 焼きビーフン	牛乳 豚肉 ぎょうざ	もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ だげのご にら きくらげ キャベツ にんにく しょうが	ごはん 米油 砂糖 ビーフン がたりこ	魚
16 (金)	牛乳(乳) 中華めん 塩野菜タンメンかけ汁(魚) 中華ラビオリ もやしのナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ 中華ラビオリ 鶏肉	キャベツ 人参 もやし コーン ねぎ 小松菜	中華めん 米油 ドレッシング	きのこ類

日	献立 ():アレルギー品目	赤 おもに体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	+家庭
19 (月)	牛乳(乳)運動会繰替休業日 わかめご飯 大根となめこのみそ汁 野菜コロッケ(乳) だげのご入りきんぴら(魚)	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ わかめ	なめこ 大根 ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく だげのご	ごはん 野菜コロッケ 米油 砂糖 ごま かたりこ	きのこ類
20 (火)	牛乳(乳) プリン(卵) 麦ごはん ひき肉カレー 県産カリッとチキン かみかみサラダ(いか)(乳)	牛乳 豚肉 わかめ 県産カリッとチキン いか	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも カレー粉 米油 砂糖 ごま油 ごま プリン	淡色野菜
21 (水)	牛乳(乳) 黒パン(乳) キャベツのクリームシチュー(乳) 鶏肉の照り焼き きゅうりとツナのサラダ(魚)	牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆 大根 きゅうり	黒パン じゃがいも シチュールー ごま油 砂糖	いも類
22 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん にら玉汁(卵) 鶏のから揚げレモン風 おひたし	牛乳 卵 豆腐 鶏肉	にら 人参 玉ねぎ 干しいたけ レモン 小松菜 もやし	麦ごはん 米油 砂糖	肉類
23 (金)	牛乳(乳) ソフトめん 山菜うどん汁 野菜かき揚げ ごま和え(ごま) 森林体験学習 お弁当	牛乳 豚肉 油揚げ	人参 ごぼう ねぎ 山菜ミックス 野菜かき揚げ キャベツ もやし ほうれん草	ソフトめん 米油 砂糖 ごま	豆類
26 (月)	牛乳(乳)手作りお弁当デー 麦ごはんわかめのみそ汁 ますの塩焼き(魚) 五目金平(魚)	牛乳 油揚げ みそ マス さつま揚げ	大根 ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも ごま 砂糖 米油	いも類
27 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん ハヤシライス(トマト) チキンメンチカツ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ハム チキンメンチカツ わかめ	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり トマト こんにゃく	麦ごはん じゃがいも ハヤシライス 米油 ドレッシング	肉類
28 (水)	カフェオレ(乳) コッパン(乳) ワンタンスープ ポークウィンナー ハンパンジーサラダ	カフェオレ 豚肉 ウィンナー 鶏肉	人参 ねぎ もやし 干しいたけ きゅうり	コッパン ワンタン ごま油 ドレッシング	豆類
29 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん ポークカレー マカロニサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも カレー粉 砂糖 マカロニ ノンエックマヨネーズ はちみつレモンゼリー	いも類
30 (金)	牛乳(乳) 中華めん 醤油ラーメンスープ 揚げたご焼き(たご) 寒天サラダ	牛乳 チャーシュー たご焼き ハム わかめ	もやし 人参 ほうれん草 メンマ ねぎ きゅうり もやし 寒天	中華めん 米油 ドレッシング	肉類

5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。



ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

春に美味しいお豆

ボクの名前わかる?

大きなねえ? グリンピース?

空に向かって育つから「空豆」っていうんだよ

知らず知らずのうちに大きくなるんだ

さやの中はふわふわ

米を育てるにはお水をたくさんあげよう

ゆでるとおいしいんだけど...

あまくておいしい!

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



栄養士からの一言

今月の献立を作成した栄養士の三浦です。あっという間に4月も過ぎ、1年生も給食に慣れたころではないかと思いますが、ご家庭も物価高には悩まされているところだと思いますが、給食センターでは安く栄養価があるものを選定し給食に使用しています。野菜の摂取量が1日350gですが、給食センターでは150gを目標に献立を考えています。ご家庭では、朝と夕に100gずつ摂取することをお勧めします。野菜の摂取はゆで野菜が基本です。味噌汁にしたり、あえ物にしたり工夫すると、あっという間に摂取できます。ご家庭でも試してみてください。今月は端午の節句です。給食では5月1日行事食を提供します。お楽しみに...

春には美味しいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。

