

給食だより

令和7年5月



5月の行事食・ 季節メニュー

5月2日(金) 行事食『かしわもち～こどもの日(5月5日)～』

こどもの日によく食べられる柏餅は、餅をくるむ柏の葉に由来があります。柏の木は「次の新芽が出るまで古い葉が落ちない」という特性を持ち、家系が途切れない事に通じます。これが縁起がいいとされ、端午の節句に柏餅が食べられるようになりました。関西は柏餅ですが、関東ではちまきを食えることが多いと言われています。ちまきは平安時代に中国から伝わってきたとされ、厄払いの効果があるとされています。

5月12日(月)『鶏肉の香草焼き』

香草焼きとはイタリアの料理です。食材に香草(ハーブ)で香り付けして焼いた料理のことです。独特の香りが食欲をそそります。肉や魚で作る場合香り付けするだけでなく臭みを取る効果もあります。

5月28日(水)『ならえ(徳島県)』

「ならえ」とは徳島県の郷土料理です。大根・人参・こんにゃくなどが入った、法事やお彼岸には欠かせない和え物です。お酢をきかせて、正月の酢の物として作る家庭もあります。7種の具材を入れ「ななえ」とも言われることもあります。

新学期が始まって1か月、新しい学年・学級にも慣れてきたころでしょう。季節が移り変わり、長期休暇も終わり、緊張がほぐれて疲れの出やすい時です。疲れをためないように早寝早起きをし、朝食を食べて、元気に登校しましょう。

生活のリズムは朝食から

◎朝ごはんが大切な理由◎

「朝ごはんは脳と体の目覚まし時計」

- 体のリズムを整えます
- 体温を上げます
- 脳にエネルギーを補給します

朝ごはんは体を目覚めさせて、やる気を起こさせてくれます。楽しい中学校生活には絶対必要なものです。朝起きてすぐには食欲がないので、早寝、早起きをしてゆっくり朝食を楽しみましょう。

◎朝食抜きは習慣化される可能性がある!◎

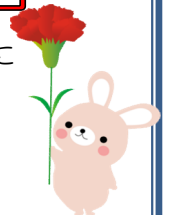
この習慣は大人になっても続く可能性が高いので、今から朝食は必ず食べるように習慣づけましょう。

5月11日(日)は母の日

家事、子育て、お仕事など、いつも忙しく働いているお母さんに日ごろの感謝を伝えましょう。

簡単なお手伝いでもお母さんは助かります。

一緒にお買い物に行って、お店に売られている旬の食材に触れ、どんな料理を作るかから考えたり、後片付けに至るまでお手伝いをする中で、食にまつわることをたくさん体験しましょう。





令和 7年 5月度 給食献立表



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
1	木	肉団子のトマトソース キャベツのソテー 白桃 牛乳 ごはん	肉団子、玉ねぎ、人参、油、コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ、醤油、砂糖 キャベツ、人参、ウインナー、醤油、塩、胡椒 白桃 牛乳 米	812 kcal 中学 1 年 中学 3 年	15	木	豚肉の野菜塩だれ炒め こんにゃくのピリ辛炒め 昆布豆 手毬麩のすまし汁 ごはん	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、塩だれ、油 こんにゃく、小松菜、ちくわ、醤油、みりん、一味唐辛子 大豆、砂糖、しょうゆ、昆布、食塩 手まり麩、わかめ、ねぎ、醤油、塩、だし 米	670 kcal 中学 1 年 中学 3 年
2	金	すき焼き風煮 かしわもち 小松菜のおかか和え 花麩のすまし汁 ごはん	牛肉、油、しらたき、玉ねぎ、白菜、豆腐、みりん、酒、砂糖、醤油、だし かしわもち 小松菜、かつお節、醤油、砂糖 花麩、人参、ねぎ、醤油、だし 米	715 kcal 中学 1 年 中学 2 年	23	金	豚肉の生姜焼き ウインナーのケチャップ炒め 黄桃 味噌汁 ごはん	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、醤油、みりん、酒、油、だし ウインナー、玉ねぎ、さやいんげん、塩、胡椒、ケチャップ、油 黄桃 なす、揚げ、ねぎ、白味噌、だし 米	752 kcal 中学 1 年 中学 2 年
7	水	鶏そぼろあんかけ丼 キャベツとツナのサラダ オレンジゼリー わかめの味噌汁	米、鶏ひき肉、生姜、油、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、だし、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉 ブロッコリー、キャベツ、ツナ、ゆず醤油ドレッシング オレンジゼリー わかめ、玉ねぎ、ねぎ、味噌、だし	700 kcal 中学 1 年 中学 3 年	24	土	ビーフシチュー メンチカツ りんごゼリー 牛乳 食パン	牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、マッシュルーム、ビーフシチューの素、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ メンチカツ(豚肉、牛肉、小麦、パン粉、たまねぎ、砂糖、食塩、こしょう)油、トンカツソース りんごゼリー 牛乳 食パン、いちごジャム	916 kcal 中学 1 年 中学 2 年
8	木	鶏肉のしょうゆ揚げ 春雨サラダ カレー炒め 牛乳 黒糖食パン	鶏肉、しょうゆ、しょうがペースト、砂糖、酒、みそ、食塩、パン粉、小麦粉、卵 春雨、キャベツ、ハム、コーン、マヨネーズ ブロッコリー、人参、にんにく、カレー粉、油、塩、醤油 牛乳 黒糖食パン、みかんジャム	1010 kcal 中学 1 年 中学 3 年	26	月	筑前煮 アスパラとコーンの香り揚げ ほうれん草としらすのおひたし ごぼうのみそ汁 ごはん	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、さやいんげん、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、だし コーン、アスパラガス、すり身、でん粉、卵、食塩、砂糖、小麦粉、米粉、油 ほうれん草、しらす干し、揚げ、醤油、だし ごぼう、人参、ねぎ、味噌、だし 米	824 kcal 中学 2 年 中学 3 年
9	金	チンジャオロース ぎょうざ もやしの中華和え チンゲン菜のスープ ごはん	牛肉、ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、砂糖、食塩、醤油、オイスターソース、油 ぎょうざ(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、食塩、醤油)、醤油 もやし、人参、ハム、中華ドレッシング チンゲン菜、人参、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒 米	697 kcal 中学 1 年 中学 2 年	27	火	チキン南蛮 ナポリタン ブロッコリーのサラダ 牛乳 ロールパン	若鶏竜田揚げ(鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、食塩、卵、小麦粉)、油、タレ(砂糖、醤油、片栗粉)、タルタルソース スパゲッティ、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、油、塩、胡椒、ケチャップ、砂糖 ブロッコリー、コーン、ハム、和風おろしドレッシング 牛乳 ロールパン、チョコソース	1157 kcal 中学 2 年 中学 3 年
10	土	白身魚フライ ブロッコリーのガーリックソテー 海藻サラダ 豆腐のみそ汁 ごはん	白身魚のフライ(たら、パン粉、小麦粉、食塩)、油、タルタルソース ブロッコリー、ベーコン、玉ねぎ、油、にんにく、塩、胡椒、醤油、鶏ガラ 海藻ミックス、ツナ、コーン、青じそドレッシング 豆腐、人参、ねぎ、味噌、だし 米	824 kcal 中学 1 年 中学 2 年	28	水	肉豆腐 ならえ みかん じゃがいもの味噌汁 ごはん	牛肉、玉ねぎ、豆腐、人参、さやいんげん、油、醤油、砂糖、みりん、酒 大根、れんこん、人参、こんにゃく、揚げ、しいたけ、昆布、酢、みりん、酒、醤油 みかん じゃが芋、ねぎ、かわめ、味噌、だし 米	750 kcal 中学 1 年 中学 3 年
12	月	鶏肉の香草焼 ラタトゥイユ キャンディチーズ 牛乳 ごはん	鶏肉、塩、胡椒、香草、パン粉、油 玉ねぎ、なす、ピーマン、にんにく、トマトダイス、油、コンソメ、塩、胡椒 キャンディチーズ 牛乳 米	818 kcal 中学 2 年 中学 3 年	29	木	ポークチャップ カレーコロッケ ツナサラダ コンソメスープ ごはん	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、胡椒、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、にんにく、油 パン粉、小麦粉、でん粉、食塩、人参、砂糖、カレー粉、胡椒、油 ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨネーズ じゃが芋、わかめ、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 米	762 kcal 中学 1 年 中学 3 年
13	火	回鍋肉 シュウマイ ツナサラダ オニオンスープ ごはん	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、回鍋肉ソース、醤油、油 玉ねぎ、グリーンピース、鶏肉、豚肉、小麦粉、卵、砂糖、食塩、しょうゆ 人参、ブロッコリー、ツナ、和風おろしドレッシング 玉ねぎ、きのこ、ねぎ、コンソメ 米	698 kcal 中学 2 年 中学 3 年	30	金	ハンバーグ ピーマンとウインナーのソテー キャベツのマヨネーズサラダ 牛乳 ごはん	ハンバーグ(鶏肉、たまねぎ、パン粉、しょうゆ、砂糖、食塩、赤ワイン)、油、玉ねぎ酢ソース ピーマン、ウインナー、玉ねぎ、塩、胡椒、ケチャップ キャベツ、コーン、ハム、マヨネーズ、塩、胡椒 牛乳 米	893 kcal 中学 1 年 中学 2 年
14	水	牛肉とごぼうの当座煮 竹輪の磯辺揚げ 金時豆 玉ねぎとわかめのみそ汁 ごはん	牛肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、一味唐辛子、油、砂糖、みりん、醤油、だし 魚肉すり身(たら)、でん粉、食塩、砂糖、小麦粉、天ぷら粉、アオサ、油 うずら豆・砂糖・食塩 玉ねぎ、わかめ、ねぎ、赤味噌、だし 米	806 kcal 中学 1 年 中学 3 年	31	土	マーボー丼 じゃがいもの甘辛煮 ぶどうゼリー 中華スープ	米、豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、油、赤味噌、片栗粉、鶏ガラ、にんにく、生姜、醤油、砂糖 じゃが芋、ウインナー、玉ねぎ、塩、胡椒、醤油、みりん、酒、砂糖、油 ぶどうゼリー ねぎ、キャベツ、コーン、鶏ガラ	816 kcal 中学 1 年 中学 2 年

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。