

# 給食だより

## 令和8年5月

### 5月の季節メニュー・行事食

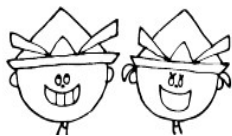


#### 5月2日(土) 行事食『かしわもち～こどもの日(5月5日)～』

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べる人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9日(土) 世界の料理『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25日(月) 郷土料理『孟宗汁(山形県)』

孟宗汁(もうそうじる)とは、筍を具とした汁ものことで、山形県庄内地方などで食されている郷土料理です。あく抜きした筍とともに、しいたけ、豚肉、揚げを、出汁と酒粕、味噌で煮ます。庄内地方では、ゴールデンウィークに春祭りを行う集落が多く、祭りのお膳に必ずと言っていいほど、孟宗汁がつけます。普段の食卓にもあがります。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。  
気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。  
元気よく学校生活を送れるように、朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう。



## 朝ごはん 食べていますか？

しっかり！

みなさんはどんな朝ごはんを食べていますか？パンだけ、牛乳だけ、など簡単に済ませてしまう人も中にはいませんか？勉強や運動をしっかり頑張るためには、バランスよく食べることが大切です。

### ①主食をしっかり食べましょう

脳のエネルギー源になるのはブドウ糖だけなので、ご飯やパンなどの炭水化物をとることが大切です。



### ②卵、肉、魚、豆腐、乳製品などのたんぱく質を摂りましょう

たんぱく質には、睡眠時に下がった体温を上げる働きがあります。



### ③野菜や果物でビタミン、ミネラルを補いましょう

体の調子を整え、便秘を防ぐために、野菜・果物も食べましょう。



令和 8年 5月度 給食献立表

日付	曜日	献立	材料	803 kcal	日付	曜日	献立	材料	752 kcal
1	金	味噌カツ ブロッコリーのガーリックソテー 海藻サラダ ほうれん草のすまし汁 ごはん	豚肉、塩、卵、パン粉、油、みそ煮だれ 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 ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ、だし、塩、醤油 米	803 kcal	22	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、いんげん、塩、胡椒、ケチャップ、油 黄桃 なす、揚げ、ねぎ、味噌、だし 米	752 kcal
2	土	すき焼き風煮 かしわもち 小松菜のおかか和え 花麩のみそ汁 ごはん	牛肉、油、しらたき、玉ねぎ、白菜、焼き豆腐、みりん、酒、砂糖、醤油、だし グラニュー糖、小豆、もち粉、砂糖、上新粉、食塩 小松菜、かつお節、醤油、砂糖 花麩、わかめ、ねぎ、味噌、だし 米	706 kcal	23	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、じゃがいも、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、砂糖 豚肉、牛肉、小麦粉、大豆、パン粉、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	922 kcal
7	木	肉団子のトマトソース キャベツのソテー 白桃 白菜のスープ 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 白菜、ベーコン、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 米	736 kcal	25	月	牛肉とごぼうの当座煮 竹輪の磯辺揚げ 金時豆 孟宗汁 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、塩、砂糖、小麦粉、天ぷら粉、アオサ、油 うずら豆、砂糖、塩 豚肉、たけのこ、揚げ、しいたけ、白味噌、酒かす、だし 米	839 kcal
8	金	マーボー丼 唐揚げ 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 鶏肉、小麦粉、醤油、卵、塩、にんにく、生姜、白胡椒、油 ぶどうゼリー ねぎ、キャベツ、コーン、鶏ガラ	888 kcal	26	火	チキン南蛮 ナポリタン ブロッコリーのサラダ 牛乳 コッペパン	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、ベーキングパウダー、油、砂糖、醤油、片栗粉、タルタルソース スパゲッティ、玉ねぎ、青ピーマン、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、イタリアンドレッシング 牛乳 コッペパン、りんごジャム	972 kcal
9	土	鶏肉の香草焼 粉ふきいも キャンディチーズ 牛乳 ロールパン	鶏肉、塩、胡椒、香草、パン粉、油 じゃがいも、塩、パセリ キャンディチーズ 牛乳 ロールパン、チョコレートソース	839 kcal	27	水	ハンバーグ(玉ねぎソース) 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 コンソメスープ ごはん	鶏肉、牛肉、たまねぎ、パン粉、醤油、砂糖、塩、赤ワイン、油、たまねぎ酢ソース 青ピーマン、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 じゃがいも、わかめ、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 米	796 kcal
11	月	豚肉の野菜塩だれ炒め こんにゃくのピリ辛炒め 昆布豆 じゃがいもの味噌汁 ごはん	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン、人参、塩だれ、油、だし 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、醤油、昆布、塩 じゃがいも、ねぎ、わかめ、味噌、だし 米	703 kcal	28	木	ポークビーンズ ブロッコリーのソテー ごぼうサラダ 牛乳 揚げパン	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大豆、キャベツ、ケチャップ、トマトダイス、トマトピューレ、コンソメ、塩、胡椒、油 ブロッコリー、きのこ、玉ねぎ、人参、油、塩、胡椒、醤油、鶏ガラ ごぼう、人参、胡麻ドレッシング 牛乳 コッペパン、油、砂糖	711 kcal
12	火	鶏肉のしょうゆ揚げ 春雨サラダ カレー炒め 牛乳 コッペパン	鶏肉、醤油、生姜、砂糖、酒、みそ、塩、にんにく、パン粉、小麦粉、卵、油 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、胡椒、醤油 牛乳 コッペパン、みかんジャム	897 kcal	29	金	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 豆腐のみそ汁 ごはん	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、だし コーン、アスパラ、魚すり身、卵白、塩、砂糖、小麦粉、油 ほうれん草、しらす、揚げ、味噌、だし 豆腐、わかめ、ねぎ、味噌、だし 米	833 kcal
13	水	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、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、砂糖、塩、醤油、オイスターソース、油 豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、塩、生姜、オイスターソース、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	705 kcal	30	土	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、青ピーマン、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、卵白 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	701 kcal
14	木	わかめうどん カレーコロッケ オレンジゼリー 牛乳	うどん、天かす、豚肉、わかめ、ねぎ、醤油、みりん、酒、だし、砂糖 じゃがいも、パン粉、小麦粉、塩、人参、砂糖、カレー粉、白コショウ、油 オレンジゼリー 牛乳	712 kcal					

※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。