



令和7年 5月 学校給食献立予定表



美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み も の	おかず	材 料						栄養価(上段…小学校 下段…中学校)			
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働く力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	ごはん 抹茶ピーンズ	〃	吉野煮 わかめと野菜の酢のもの	豚肉 厚揚げ 抹茶ピーンズ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり ゆず酢	米 じゃがいも さとう でんぶん	油 白ごま	621 771	13.5 13.0	22.2 20.1	
～ こどもの日 献立 ～				ますの白みそ焼き	ます 白みそ	牛乳 わかめ	ゆかり ねぎ	キャベツ きゅうり	米 さとう		619 788	15.2 15.3	21.7 20.4	
2	金	ごはん かしわもち風プリン	〃	ゆかりあえ わかめ 若竹汁	かまぼこ とろろ			たけのこ	かしわもち風プリン					
7	水	ごはん	〃	中華丼 揚げギョーザ	豚肉 いか えび ギョーザ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい しょうが	米 さとう でんぶん	油	616 792	16.5 15.9	25.0 23.3	
8	木	ごはん	〃	さばのみぞれ煮 切り干しと芋の煮物	さばのみぞれ煮 さつまあげ 高野豆腐	牛乳	にんじん	切り干し大根 えだまめ	米 じゃがいも さとう	油	682 876	14.7 14.4	29.6 28.8	
9	金	ごはん	〃	たまご やさい いたもの 卵と野菜の炒め物 揚げちくわのごまがらめ	たまご 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	米 さとう でんぶん	油 黒ごま	704 887	14.3 14.1	27.7 25.8	
12	月	ごはん	〃	ブルコギ たまごスープ	豚肉 ベーコン とうろ 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ まいたけ とうもろこし	米 さとう	油 白ごま ごま油	639 798	14.6 14.2	30.4 28.6	
13	火	食パン メープルジャム	〃	とり肉ときのこのトマト煮 ピーンズサラダ	とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく しめじ 干しいたけ たまねぎ キャベツ えだまめ グリンピース	食パン じゃがいも さとう メープルジャム	油 ごまドレッシング	630 780	16.1 16.0	35.3 34.5	
14	水	ごはん ウスターソース	〃	かつおフライ 温野菜 けんちん汁	かつおフライ とり肉 とろろ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 つきこんにやく	米 でんぶん	油	604 775	15.5 15.4	24.7 22.5	
15	木	ごはん	〃	厚揚げのうま煮 ツナと野菜の和え物	豚肉 厚揚げ さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ つきこんにやく キャベツ	米 さとう	油	618 775	15.9 15.3	24.8 22.6	
16	金	むぎ 麦ごはん	〃	ドライカレー フルーツカクテル	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース みかん パイン 黄桃	米 お むぎ 米 押し麦 ゼリー	油 カレールウ バター	686 826	12.0 11.7	25.2 24.3	
～ か み か み 献 立 ～				じゃがいものそぼろ煮 シャキシャキごま和え	豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし れんこん	米 じゃがいも さとう	油 白ごま	648 808	13.2 12.7	24.4 22.7	
～ セルフバーガー ～				フィッシュフライ ポイルキャベツ 中華スープ	フィッシュフライ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ	パン はるさめ ハニーピーナッツ	油	603 680	15.9 15.7	42.5 42.3	
20	火	バーガーパン マイティソース ハニーピーナッツ	〃	麻婆豆腐 もやしナムル	とうろ 豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし	米 さとう でんぶん	油 油	647 813	16.4 15.9	26.8 24.9	
22	木	ごはん	〃	とり肉のねぎソース ひじきと根菜の煮物	とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん さやいんげん	つきこんにやく れんこん ごぼう	米 でんぶん さとう	油 油	702 906	13.7 13.9	27.8 28.5	
23	金	ごはん	〃	いわしの梅煮 塩昆布あえ さつまいものみそ汁	いわしの梅煮 とうろ 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん 大根	米 さつまいも		631 762	14.8 13.8	25.7 22.7	
26	月	ごはん	〃	さんしょとん 三色丼 切り干し大根の酢のもの	豚肉 卵	牛乳	にんじん	えだまめ しょうが 切り干し大根 ゆず酢 キャベツ もやし	米 さとう	油 白ごま	625 785	14.5 13.9	30.8 29.0	
27	火	食パン	〃	焼きそば 野菜とささみのサラダ	豚肉 さつまあげ えび ささみ	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	食パン 中華めん	油 ごまドレッシング	630 789	19.0 18.8	31.4 30.7	
28	水	ごはん	〃	メルルーサのゆず風味 ワンタンスープ	メルルーサ ワンタン ベーコン	牛乳	にんじん にら	ゆず酢 キャベツ たまねぎ	米 でんぶん さとう	油	610 756	15.6 13.9	25.4 23.5	
29	木	ごはん	〃	五目たまご焼き ブロッコリーのおかかあえ 鶏肉と厚揚げのカレー風味	とり肉 厚揚げ 五目たまご焼き かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ	米 さとう	油	610 760	15.9 15.4	23.8 21.7	
30	金	ごはん	〃	肉団子の酢豚風 バンバンジー	肉団子 ささみ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ エリンギ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん	油	622 777	14.6 14.2	23.2 21.2	

※物質購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中ともに給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。

朝食で3つの
スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

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、朝からおなかがすくように生活リズムをとのえましょう。



【おうちの方へ】
学校給食は12時を過ぎてから食べることになります。お腹がすかないように、しっかり朝ごはんを食べさせてください。よろしくお願いします。

5月給食のポイント

〇2日(金)…こどもの日献立「若竹汁」「かしわもち風プリン」

たけのこは成長が早く、天に向かってまっすぐのびることから、子どもたちの健やかな成長を願う意味をこめ、県産のたけのこ「とわかめ」を使った「若竹汁」を取り入れました。

〇12日(月)…新メニュー「ブルコギ」(韓国料理)

〇19日(月)…かみかみ献立「シャキシャキごまあえ」

☆毎月19日は食育の日です。