

給食だより 5月号

上勝町学校給食共同調理場
令和7年4月30日発行

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす じ き きゆう き
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気
おん あ からだ あつ な ねっ
温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱
ちゆうしやう とく ちゆう い ひつやう あたら かんきやう つか
中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも
で すいみん たいちやう とどの
出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、
あさ かなら た どうこう
朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー
ギン源となる糖質
を多く含むものを！



しょうよく ひと
食欲がない人は、みそ
汁やスープ、牛乳など
がおすすめです。水分と
一緒にビタミンやミネラル
をとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゆうぎやうじ ごがつにんぎやう かぎ
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



ごめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包み、
ちゆうごく
ゆでたり蒸したりしたもの。中国か
つた ぎやうじ ゆらい ちいき
ら伝わった行事に由来し、地域によ
あじ かたち にしに
って味や形はさまざまですが、西日
ほん おも えん けい あま
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
は つか
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。

令和7年 5月 (小学校)

学校給食予定献立表

日曜	献立名	ちからやねつになる たべもの (き)	ち・ほね・にくを つくるたべもの (あか)	からだのちょうしを ととのえるたべもの (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ごはん、ぎゅうにゅう しんだまねぎのすきやき きゅうりとわかめのすのもの	ごはん、やきふ、あぶら、さとう ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく ちくわ、わかめ、とうふ	新ごんにやく、にんじん、たまねぎ しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり すだち	650kcal 28.6g 16.7g
2 金	コッパパン、ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ ポテトサラダ、かしわもち	コッパパン、はるさめ、ごまあぶら じゃがいも、かしわもち	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく ハム	はくさい、にんじん、たまねぎ きゅうり、とうもろこし、しめじ	656kcal 22.8g 27.1g
7 水	ごはん、ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに こまつなのおひたし	ごはん、じゃがいも、あぶら ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、しょうが こまつな、キャベツ、グリーンピース	613kcal 21.7g 14.8g
8 木	ごはん、ぎゅうにゅう はっほうさい、あげぎょうざ	ごはん、かたくりこ、ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、うすらたまご、ぎょうざ	たけのこ、はくさい、にんじん たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ しょうが、グリーンピース	714kcal 26.6g 27.2g
9 金	コッパパン、ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン キャベツとハムのサラダ	コッパパン、スパゲティ ドレッシング、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー ハム	にんじん、ピーマン、たまねぎ エリンギ、とうもろこし、きゅうり キャベツ	605kcal 25.0g 21.6g
12 月	むぎごはん、ぎゅうにゅう ドライカレー アスパラガスのサラダ	ごはん、おおむぎ、カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しいたけ とうもろこし、アスパラガス グリーンピース、れんこん、きゅうり	655kcal 23.2g 21.5g
13 火	ごはん、ぎゅうにゅう しろみぎかなのすだちソース しおこんぶあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん、かたくりこ、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ メルルサ、こんぶ	すだち、キャベツ、きゅうり こまつな、にんじん、たまねぎ だいこん	649kcal 27.9g 16.1g
14 水	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーれんこん とうふのちゅうかスープ	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ とうふ	れんこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ しいたけ、たまねぎ、チンゲンサイ	632kcal 22.0g 16.3g
15 木	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくのショウガいため うのはなひり	ごはん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、おから ちくわ、あぶらあげ、とりにく	たまねぎ、ピーマン、しょうが ごぼう、にんじん、ねぎ	638kcal 28.4g 18.4g
16 金	コッパパン、ぎゅうにゅう はなやさいのシチュー ツナサラダ、ヨーグルトクレープ	コッパパン、じゃがいも、バター こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ、きゅうり	624kcal 26.6g 24.3g
19 月	たけのこごはん、ぎゅうにゅう かきあげ、さわにわん	ごはん、さとう、あぶら さつまいも、こむぎこ、かたくりこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく えび、しらす、ひじき、たまご ぶたにく	たけのこ、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、こんにゃく、ごぼう だいこん、えのき、ねぎ	647kcal 30.6g 19.3g
20 火	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのイスターソースいため パンパンジー	ごはん、さとう、あぶら、ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ とりにく	しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ、ナツメグサイ さやいんげん	657kcal 28.3g 21.9g
21 水	ごはん、ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき、とさあえ かきたまじる	ごはん、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さわら、たまご かつお節、ちくわ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ ねぎ	644kcal 33.5g 17.6g
22 木	わかめごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのにもの すだちすあえ	ごはん、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、わかめ、こうやどうふ とりにく、さつまあげ、しらす	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、こまつな、すだち	563kcal 26.4g 12.9g
23 金	コッパパン、ぎゅうにゅう ハンバーグのバーベキューソース コーンポテト、やさいスープ	コッパパン、さとう、ごまあぶら じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ベーコン	たまねぎ、しめじ、とうもろこし にんじん、キャベツ	558kcal 23.6g 23.7g
26 月	ピピンバ、ぎゅうにゅう わかめスープ、あまなつ	ごはん、さとう、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく たまご、わかめ、とうふ	にんじん、ほうれんそう、もやし たまねぎ、とうもろこし、ねぎ なつめかん	671kcal 28.1g 24.3g
27 火	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしおやき、いんげんのごまあえ れんこんのきんぴら	ごはん、ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく	さやいんげん、にんじん、れんこん こんにゃく	634kcal 22.6g 20.6g
28 水	ごはん、ぎゅうにゅう てりやきにくだんご、ゆかりあえ だいずとやさいのいそに	ごはん、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく だいず、ひじき、ちくわ	キャベツ、しそ、たまねぎ、にんじん さやいんげん	639kcal 23.6g 15.3g
29 木	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくとこんにゃくのみそに すましじる	ごはん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、さつまあげ かまぼこ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん しょうが、えのきだけ、しいたけ こまつな、こんにゃく	609kcal 26.8g 15.9g
30 金			バス遠足・修学旅行		

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。