

令和8年 5月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん g
1	金	すくなめ ゆかりごはん	牛乳	ごもくうどん まめかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたと だいず ひよこまめ かえりちりめん	しそ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ うどん さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	603	22.7	14.9	2.5
7	木	ごはん	牛乳	おやこどんぶり すだちずあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ さとう ごま あぶら	577	26.9	14.2	2.1
8	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース こぶきいも けんちんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ あぶらあげ	たまねぎ しめじ しいたけ トマト だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	625	24.8	17.7	2.2
11	月	ごはん	牛乳	いかとあつあげのにも シャッキリごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく いか あつあげ	にんじん えだまめ れんこん こまつな もやし	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	598	28.3	13.8	1.7
12	火	カレーピラフ	牛乳	にくだんごスープ かぼちゃひきにくフライ	チキン・ソーグハム ぎゅうにゅう にくだんご かぼちゃひきにくフライ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン こまつな ねぎ	こめ あぶら はるさめ	593	19.5	19.8	2.7
13	水	しょくぱん スライスチーズ	牛乳	ツナサラダ とりにくのトマトにこみ	ぎゅうにゅう まぐる チーズ とりにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく トマト	しょくぱん マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	659	36.5	30.6	3.2
14	木	ごはん	牛乳	さばのすだちぶらうみ おかかあえ ごもくまめ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし だいず とりにく ちくわ ひじき	すだち もやし こまつな れんこん にんじん ごぼう	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら	663	32.7	19.2	2.1
15	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとにらのいためもの ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	にんにく にら たけのこ コーン エリンギ にんじん もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	630	25.1	21.5	1.8
18	月	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに ひじきとチーズのあえもの	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ さつまあげ ひじき まぐる チーズ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう	645	24.7	19.1	1.8
19	火	ごはん	牛乳	かつおカツ ポイルやさいパックソース とんじる	ぎゅうにゅう かつおカツ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら じゃがいも	583	22.4	15.5	2.3
20	水	こがた しょくぱん	牛乳	おこのみやき パックマヨネーズ すいぎょうざスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あおのり けずりぶし すいぎょうざ	キャベツ ねぎ こまつな にんじん たまねぎ しいたけ コーン	しょくぱん おこのみやき マヨネーズ	634	27.7	28.0	3.7
21	木	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ みかん もも パインアップル	こめ あぶら じゃがいも カクテルゼリー さとう	677	22.7	18.1	1.9
22	金	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ チンゲンサイのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく みそ さつまあげ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ チンゲンサイ もやし	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	635	24.5	19.3	2.3
25	月	ごはん	牛乳	にくじゃが はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ちくわ とりさきみ	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら	625	23.8	15.4	2.2
26	火	ごはん	牛乳	あおのりからあげ そえやさい わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ ねぎ	こめ でんぶん あぶら ドレッシング	702	29.5	26.4	2.3
27	水	こがた しょくぱん	牛乳	ミートスパゲッティ はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず チーズ まぐる	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	しょくぱん スパゲッティ さとう あぶら ドレッシング	609	25.9	23.9	2.4
28	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ たまごスープ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	キムチ はくさい たまねぎ にら にんにく にんじん ねぎ こまつな	こめ こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん あおりんごゼリー	638	26.4	17.1	3.1
29	金	ごはん おさかなぶりかけ	牛乳	いりどり のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく がんとどき まぐる やきのり	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ れんこん ごぼう コーン えだまめ もやし ほうれんそう	こめ あぶら こんにやく さとう	595	26.3	16.0	1.9

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

### 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。



#### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

#### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

#### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

### 端午の節句の食べ物

#### ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

#### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

#### カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

#### たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。