

# 給食だより 5月号

上勝町学校給食共同調理場  
令和8年4月30日発行

## 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、新しい学年・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、つぎの3つを意識してみましょう。



<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間にたべましょう。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>早寝、早起きを心がけましょう。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>適度な運動は、ごはんをおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりといいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。



## お茶に含まれる成分と健康効果

<p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>★リラックス効果</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	--

令和8年度5月<小学校>

学校給食予定献立表

日付	こんだて	ち・ほね・にくをつくるたべもの(あか)	ねつやちからになるたべもの(きいろ)	からだのちようしをとのえるたべもの(みどり)	エネルギーたんぱく質脂質
1 金	プレーンパン 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	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ぎよにくソーセージ	プレーンパン、はるさめ エッグケアマヨネーズ、じゃがいも ごまあぶら、かしわもち	はくさい、にんじん、たまねぎ しめじ、きゅうり、とうもろこし	682kcal 23.0g 30.1g
7 木	ごはん ぎゅうにゅう はっぱぼうさい あげぎょうざ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、うずらたまご	ごはん、かたくりこ、こむぎこ ごまあぶら、あぶら	たけのこ、キャベツ、にんじん たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ グリーンピース	682kcal 26.0g 27.0g
8 金	すこやかロール ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン アスパラガスのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう、ウインナー ぶたにく	すこやかロール、スパゲティ オリーブオイル、ドレッシング	にんじん、ピーマン、たまねぎ エリンギ、れんこん、とうもろこし アスパラガス、きゅうり	638kcal 21.8g 25.6g
11 月	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ どさんこじる	ぎゅうにゅう、あじ ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん もやし、とうもろこし	623kcal 23.7g 19.0g
12 火	チキンカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ アセロラゼリー	とりにく、ぎゅうにゅう スキムミルク、わかめ ぎよにくソーセージ	ごはん、じゃがいも、カレーウ あぶら、さとう、オリーブオイル アセロラゼリー	たまねぎ、にんじん、おきえだまめ キャベツ、きゅうり	722kcal 23.3g 19.7g
13 水	ごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎのすき焼き ちりめんあえ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく やきどうふ、ちりめん	ごはん、やきふ、あぶら さとう、ごま	いとこんにやく、たまねぎ、はくさい ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ にんじん	687kcal 25.5g 25.2g
14 木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのオイスターソースいため チョレギサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ	ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	キャベツ、ねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ チンゲンサイ、さやいんげん	627kcal 22.6g 22.5g
15 金	プレーンパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ やさいスープ ヨーグルトクレープ	ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー	プレーンパン、かたくりこ さとう、ごま、あぶら	しょうが、レモン、にんじん キャベツ、たまねぎ、パセリ とうもろこし	715kcal 30.2g 35.6g
18 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーれんこん パンサンスウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいや、たまご	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ごま、ごまあぶら	れんこん、たまねぎ、ねぎ きゅうり、にんじん しいたけ、キャベツ	630kcal 23.9g 15.3g
19 火	たけのこごはん ぎゅうにゅう とりつくね さわにわん	あぶらあげ、とりにく ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、さとう	たけのこ、にんじん、ごぼう だいや、えのきたけ ねぎ、キャベツ、たまねぎ	601kcal 26.6g 19.6g
20 水	わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのもの すだちすあえ	わかめ、ぎゅうにゅう こうやどうふ、とりにく すだちすあえ、しらすぼし	ごはん、さとう ごま	たまねぎ、にんじん、すだち キャベツ、こまつな グリーンピース	594kcal 26.0g 16.1g
21 木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨやき とさあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう、さわら かつおぶし、たまご ちくわ	ごはん、さとう エッグケアマヨネーズ	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、ねぎ	640kcal 32.2g 20.2g
22 金	修学旅行・バス遠足				
25 月	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ あまなつ	ぎゅうにく、ぶたにく たまご、ぎゅうにゅう わかめ、とうふ	ごはん、さとう ごまあぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、とうもろこし もやし、ねぎ、なつみかん	648kcal 26.2g 22.3g
26 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき そくせきづけ かわりきんぴら	ぎゅうにゅう、さば ぶたにく	ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	きゅうり、にんじん、ごぼう キャベツ、ピーマン こんにやく	633kcal 26.0g 23.1g
27 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため こまつなのにびたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、わかめ	ごはん、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、こまつな えのきたけ、しょうが	640kcal 21.2g 23.9g
28 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに すましじる	ぎゅうにゅう、とりにく さつまあげ、とうふ かまぼこ	ごはん、さとう あぶら	こんにやく、にんじん、ごぼう たまねぎ、さやいんげん しょうが、ねぎ	609kcal 27.8g 16.6g
29 金	プレーンパン ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに ブロッコリーサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、ぎよにくソーセージ	プレーンパン、ジャム じゃがいも、あぶら オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、えだまめ ブロッコリー、とうもろこし キャベツ	694kcal 22.2g 29.0g

※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。