

給食だより 5月号

5月の地産地消

米 たまねぎ にんにく
干しいたけ ゆず果汁
若さのみそ ちりめんじゃこ

5月のカミカミメニュー

8日(金) かみかみ小魚
18日(月) きわかめスープ
28日(木) じゃこのかみかみサラダ



新学期が始まり、1か月が経とうとしています。季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、これまでの緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。また、休みで生活リズムが崩れてしまうこともあります。疲れをためないよう、早寝早起きをし、朝ご飯をしっかり食べて1日をスタートすることを習慣としましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起きをし、規則正しく食事をとることは、体のリズムを整え、体調を維持するためにとっても重要です。



5月5日は **子どもの日** (端午の節句) ～ 食べ物豆知識 ～

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして、中国から伝わりました。

かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。



給食では、**かつおカツ・若魚汁・ゼリー**で、子どもの日のお祝い献立にしています(1日)



まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食



5月の『まるまる満点メニュー』

7日(木) **ポイルフランク・ポイルキャベツ・豆乳コーンスープ・豆乳バニラ大福**

5月のテーマは『**みんなで知ろう アレルギーについて**』です。アレルギーとは、体が食べ物などに対して、必要以上に反応してしまうことです。じんましんが出たり、体調が悪くなることがあり、命に関わる場合もあります。そのため、食べたくても食べられない人がいます。これは「好き嫌い」とは全く違います。給食では、アレルギーのある人も安心して食べられるよう、食材を工夫し、アレルギーの原因となる食べ物がわかるように献立名に表示しています。この日は、牛乳アレルギーの子も食べられるように、牛乳の代わりに**豆乳**を使った献立にしています。

アレルギーについて、みんなで正しく理解し、思いやりの気持ちを大切にしましょう。



5月こんだて

令和8年度

相生市学校給食会

日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	体をつくるもの ☆赤のたべもの	体のちようしをととのえるもの ☆緑のたべもの		kcal	g
					上段:小学生		下段:中学生			
1	金	【こどもの日献立】 ごはん	○	かつおカツ キャベツともやしのあえもの わかたけじる こどものひゼリー	ごはん あぶら ごま油 ゼリー (あおりんご味)	ぎゅうにゅう かつおカツ わかめ かまぼこ とうふ	キャベツ もやし コーン だけのこ にんじん えのきたけ	いもるい	570	18.9
									677	22.0
7	木	【まるまる満点 メニュー】 パン	○	ポイルフランク(ケチャップつき) ポイルキャベツ とうにゅうコーンスープ とうにゅうパニョうだいふく	パン あぶら とうにゅうパニョうだいふく	ぎゅうにゅう チキンフランク とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン	くだもの るい	583	21.5
									660	24.7
8	金	ごはん	○	にくだんごのすぶたふう はくさいスープ かみかみこざかな	ごはん あぶら さとう でんぶん クイッティオ	ぎゅうにゅう にくだんご かまぼこ かみかみこざかな	たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン しょうが はくさい ねぎ	かいそう るい	596	21.7
									706	24.4
11	月	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの トック	ごはん あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん だけのこ にら しょうが にんにく たまねぎ なまししいたけ ねぎ	まめるい	566	20.5
									676	23.3
12	火	ごはん	○	わふうにくみハンバーグ たくあんあえ わかめととうふのみそじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし わかめ とうふ うすあげ みそ	せんぎりたくあん キャベツ もやし にんじん たまねぎ	しゅじつ るい	590	26.2
									678	28.3
13	水	ごはん	○	マーボーとうふ ワントンスープ	ごはん ごま油 でんぶん さとう あぶら タンメン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ うすあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ	こざかな るい	582	22.7
									695	26.2
14	木	りんご パン	○	オニオンとりなんぼん キャベツのスープ ヨーグルト	りんごパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	きのこ るい	577	28.8
									703	34.0
15	金	ごはん	○	だしまきたまご うのはないり ぶたじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご おから とりにく ちくわ うすあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう こんにやく	いもるい	581	24.5
									697	28.4
18	月	ごはん	○	やきビーフン くきわかめスープ	ごはん ビーフン あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	さかな るい	567	20.4
									678	23.3
19	火	【食育の日】 ごはん	○	しおこうじからあげ ツナあえ わかさのみそのみそじる	ごはん でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく まぐるフレーク とうふ わかめ わかさのみそ	はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん	こざかな るい	591	30.0
									707	34.8
20	水	チキン カレー ライス	ジョ ア	フルーツポンチ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも バター りんごゼリー みかんゼリー	ジョア とりにく チーズ	たまねぎ にんじん もも ハйнаップル ふくじんづけ	やさい るい	565	18.8
									682	22.0
21	木	パン	○	スパゲッティミートソース レタスのスープ	パン オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チキンウインナー	にんにく たまねぎ にんじん レタス	きのこ るい	586	23.1
									679	26.2
22	金	ごはん	○	とりにくとあつあげのにも ばちじる(たまごいり)	ごはん あぶら さとう ばち でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご かまぼこ うすあげ	れんこん にんじん こんにやく いんげん ねぎ	かいそう るい	606	25.9
									726	30.0
25	月	ごはん	○	こうやどうふのうまに すましじる ツナみそそばろ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かまぼこ まぐるフレーク みそ	たまねぎ にんじん いんげん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが	くだもの るい	560	23.7
									670	27.3
26	火	げんりょう ごはん	○	にくうどん もやしのちゅうかふうサラダ あじつけのり	ごはん うどん さとう ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキンハム のり	たまねぎ ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん コーン	まめるい	550	20.3
									656	23.4
27	水	とりから どんぶり	○	ぶたもやしスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	えだまめ たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん	さかな るい	585	28.5
									691	33.1
28	木	こめこ パン	○	じゃこのかみかみサラダ ビーフシチュー	こめこパン あぶら さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにく	きりほしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 たまねぎ キャベツ	しゅじつ るい	559	19.1
									687	22.4
29	金	ごはん	ジョ ア	あらびきチキンのてりに ツナポテトマカロニサラダ わかさのみそのみそじる	ごはん さとう マカロニ オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ジョア とりにく まぐるフレーク とうふ わかめ うすあげ わかさのみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ぎゅう にゅう	609	26.4
									735	31.1