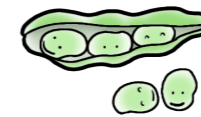




# 学校給食献立予定表



★5月給食目標★  
「正しい食事のマナーを身に付けよう」

令和8年度5月

安芸市立学校給食センター

| こんだて名 |  | 黄(き)のななかま<br>おもにエネルギーのもとになる |                         | 赤(あか)のななかま<br>おもに体をつくるもとになる |                  | 緑(みどり)のななかま<br>おもに体の調子を整えるもとになる |                   | エネルギーたんぱく質<br>小4 中 |             | ひとこと<br>メッセージ  |               |
|-------|--|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------|-------------|--|---------------|
| 日(曜日) | 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど)<br>副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)            | 牛乳<br>たんぱく質が多い<br>炭水化物が多い   | 牛乳<br>たんぱく質が多い<br>脂質が多い | たんぱく質が多い                    | 無機質が多い           | 緑黄色やさい                          | 淡色やさいなど           | 小4                 | 中           | ひとこと<br>メッセージ  | ひとこと<br>メッセージ |
| 1(金)  | にくみそひききどん<br>ポトフ<br>てづくりフルーツゼリー                      | 牛乳<br>じゃがいも                 | 牛乳<br>さとう               | ふたにく とりにく<br>みそ             | 無機質が多い           | にんじん                            | たまねぎ しょうが<br>にんにく | 727<br>21.1        | 868<br>27.9 | 調理員さんが、一つ一つ丁寧に作る「手作りフルーツゼリー」の登場です。   |               |
| 7(木)  | ごはん<br>とりにくのからあげ<br>ゆかりあえ<br>ポテトスープ                  | 牛乳<br>さとう                   | 牛乳<br>じゃがいも             | とりにく                        |                  | にんにく                            | キャベツ きゅうり         | 658<br>23.1        | 807<br>27.2 | 5月の給食目標は「正しい食事のマナーを身に付けよう」です。マナーを守って楽しい給食時間しましょう。                          |               |
| 8(金)  | さんさいごもくずし<br>アスパラサラダ<br>すりみじる<br>かしわもち               | 牛乳<br>さとう                   | 牛乳<br>さとう               | ごま すまき                      | かちりじゃこ<br>ぎゅうりゅう | ゆのす たけのこ<br>ふき わらび<br>いたどり      | キャベツ コーン          | 619<br>19.1        | 715<br>21.7 | 5月5日は「子どもの日」です。みなさんの健康を願って「山菜五目ずし」を作ります。今が旬の、高知県でとれたおいしい山菜です。              |               |
| 11(月) | ごはん<br>ぶたにくのからあげ<br>ニラともやしののりあえ<br>なすとベーコンのスープ       | 牛乳<br>かたくりこ<br>ごめこ<br>さとう   | 牛乳<br>あけあぶら             | ぶたにく                        |                  | にんにく しょうが                       | しょうが ほうれんそう       | 609<br>22.4        | 729<br>26.2 | 高知県の特産品である「にら」と「なす」を使った献立です。苦手な野菜があっても一口チャレンジして、食べられる野菜を増やしていきましょう。        |               |
| 12(火) | おやこどんぶり<br>きりほしだいこんのちゅうかあえ<br>きんときまめのもの              | 牛乳<br>かたくりこ<br>さとう          | 牛乳<br>さとう               | とりにく<br>たまご                 | ぎゅうりゅう           | たまねぎ<br>ほししいたけ                  | きりほしだいこん<br>きゅうり  | 671<br>26.2        | 800<br>31.2 | 「金時豆」にたくさん含まれている「食物せんい」は、腸の働きをよくしてくれる栄養素です。残さず食べて腸を元気にしましょう。               |               |
| 13(水) | えんどうごはん<br>とりにくのマスタードやき<br>きゅうりのゆずづけ<br>キャベツとコーンのスープ | 牛乳<br>さとう                   | 牛乳<br>さとう               | とりにく                        |                  | えんどうまめ                          | きゅうり ゆのす          | 592<br>24.0        | 700<br>27.4 | 高知県でとれた旬の「えんどうまめ」を、土居小学校1年生がさや向きしてくれました。よろしくお楽しみします。                       |               |
| 14(木) | ごはん<br>あつあげとぶたにくのみそいため<br>ナムル<br>じゃこアーモンド            | 牛乳<br>さとう                   | 牛乳<br>さとう               | ぎゅうりゅう                      |                  | たまねぎ しょうが<br>にんにく               | キャベツ しいたけ<br>たまねぎ | 665<br>27.2        | 796<br>32.3 | 【じゃこの日】毎月15日は「じゃこの日」です。成長期のみなさんに必要な栄養素である「カルシウム」がたくさん含まれています。よくかんで食べてください。 |               |
| 15(金) | きのことりにくのカレー<br>コーンサラダ<br>きよみオレンジ                     | 牛乳<br>じゃがいも<br>かたくりこ        | 牛乳<br>さとう               | とりにく                        | のむヨーグルト          | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ しめじ  | コーン キャベツ<br>きゅうり  | 617<br>19.3        | 742<br>22.8 | デザートに和歌山県産の清美オレンジが登場します。おいしいオレンジを味わって食べましょう。                               |               |
| 18(月) | ごはん<br>すきやきふうのもの<br>なすのたたき<br>こんぶふりかけ                | 牛乳<br>さとう                   | 牛乳<br>さとう               | ぎゅうりゅう                      |                  | たまねぎ もやし<br>はくさい<br>こんにゃく しるねぎ  | なす ゆのす<br>たまねぎ    | 673<br>27.3        | 806<br>32.5 | 【なすの日】毎月17日は「なすの日」です。安芸市の新鮮ななすを使って、なすのたたきを作ります。安芸市の特産品を覚えてください。            |               |

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

給食では、毎月17日前後に、なすの料理が登場します!

★安芸のなすキャラクター★



毎月15日はじゃこの日! 毎月おじゃこの料理が出ますよ!

◇給食費のお知らせ◇

※小学生は無償給食費改定後の月額6,500円のうち、国の制度で月額5,200円、市の制度で1,300円負担し、保護者負担額を0円にします。  
※中学生は負担軽減(据え置き)給食費改定後の月額7,000円のうち、市の制度で1,900円負担し、保護者の負担はこれまでと同じ月額5,100円に(据え置き)します。

※いずれも安芸市に住所を有する児童・生徒が対象(令和8年4月から)

【安芸市産のたべもの】  
ごめ・ゆのす・なす・小夏  
ピーマン・えんどうまめ

【栄養量の基準】  
(4年生) (中学生)  
エネルギー 650kcal 830kcal  
たんぱく質 21-33g 27-42g  
脂質 14.4g 18.4g  
~21.6g ~27.6g