



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

井ノ口・川北小学校

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる	緑(みどり)のなかま 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 脂質	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 炭水化物が多い	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	<p>今日は、新鮮なさばをフライにしました。さばは漢字で「魚」に「青」と書きます。さばは、背中が特徴的な青色をしているためだといわれています。</p> <p>かしわもちは、あんをもちで丸く包み「柏」の葉で挟んだ和菓子です。のどに詰まりやすいので、よく噛んで食べてください。</p> <p>食事は、食べ方も大切です。食べるときはよい姿勢で、よく噛んで食べることを意識してみましょう。</p> <p>「笑う」ことは、抵抗力をたかめる力があります。楽しい食事はからだの栄養になるだけでなく、心をリラックスさせてくれます。</p> <p>トマトには、ビタミンCやカリウム、クエン酸などさまざまな栄養素が含まれています。</p> <p>じゃがいもに含まれているビタミンCは、でんぷんに含まれているため、加熱しても壊れにくいです。</p> <p>れんこんの特徴のひとつとして、たくさんの穴があります。この穴は「先を見通す」ということで、縁起物として重宝されてきました。</p> <p>毎月15日は「じゃこの日」です。じゃこの日は、安芸「釜揚げちりめん井原会」が、「安芸市のじゃこをもっと有名にしよう!」という思いで作った日です。</p> <p>毎月17日は「なすの日」です。今日は安芸市のなすを使ったマーボーナスです。地元の新鮮ななすを味わって食べましょう。</p>
1 (金)	ごはん さかなのフライ キャベツのゆずあえ じゃがいもたまねぎのみそしる	こめ はくりきこ パンこ さとう		ぎゅうにゅう さば キャベツ きゅうり ゆずかじゅう	694 220 24.0	
7 (木)	ちゅうかちまきふうおこわ とうふのすましじる キャベツとはく菜のごまあえ かしわもち	もちごめ さとう さとう かしわもち	ごまあぶら とうふ すまし いりごま	ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん とうふ わかめ ねぎ キャベツ はくさい	582 17.0 13.0	
8 (金)	ごはん とりのマヨネーズやき コールスローサラダ コンソメスープ	こめ パンこ		ぎゅうにゅう とりにく にんじん キャベツ たまねぎ	617 20.0 23.0	
11 (月)	カレーライス ブロッコリーサラダ ソーダゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも サイダー さとう	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ アガー	ぶたにく のむヨーグルト にんじん しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー	629 11.0 15.0	
12 (火)	ごはん さけのしおやき あつあげのみそしる トマト	こめ		ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ トマト	525 22.0 13.0	
13 (水)	ごはん いかにかりんあげ たけのこじゃがいものにも すみそあえ	こめ かたくりこ はくりきこ じゃがいも さとう さとう	あげあぶら ちくわ みそ ちくわ みそ いりごま	いか にんじん たけのこ こんにやく きゅうり ゆずかじゅう	628 20.0 14.0	
14 (木)	はるやさいのスパゲティ とりのてりやき レンコンサラダ	スパゲティ さとう	オリーブオイル とりにく	ぎゅうにゅう にんじん スナップえん しめじ しょうが	633 25.0 26.0	
15 (金)	ごはん ホイコーロー もやしときゅうりのごまずあえ じゃこアーモンド	こめ さとう さとう	サラダあぶら ごまあぶら いりごま アーモンド	ぶたにく ピーマン 赤ピーマン もやし きゅうり ゆずかじゅう かえり	603 21.0 18.0	
18 (月)	ごはん マーボーナス ゆかりあえ こなつ	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら サラダあぶら みそ	ぶたにく にんじん にら なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり こなつ	564 16.0 15.0	

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる	緑(みどり)のなかま 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 脂質	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 炭水化物が多い	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	<p>♪夏も近づくと八十八夜♪ 新茶の季節が来ました。高知県で水揚げされたしらのフライが、お茶味に変身です。</p> <p>よくかんで食べることのポイントは、「ながら食べをしないこと」「流し込まないこと」「一口15〜30回を意識してかむこと」の3つを意識してみてください。</p> <p>野菜、さかな、果物などの自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬はその食べ物が一番おいしいなり、栄養分も多く、たくさん収穫できる時期です。</p> <p>じゃがいもには「でんぷん」が多く含まれています。「でんぷん」は炭水化物のひとつで、主に体を動かすためのエネルギーのもとになります。</p> <p>高知県はゆずの栽培が盛んです。安芸市でもたくさん栽培されていて、給食で使っているゆずも安芸市で作られたゆずをばったものです。</p> <p>人間が健康に過ごすために欠かせない体内時計は、規則正しい生活することで、正確に動くことができます。</p> <p>えんどう豆は、今の時期が旬であり、ほくほくして甘みがあります。今回は塩だけで味付けしたえんどうごはんをぜひ味わって食べてみてください。</p> <p>みそは調味料としていろいろな料理に使われています。みそ汁やさばのみそ煮など、日本の料理に欠かせません。味付けだけでなく、栄養素も多く含まれています。</p> <p>4月から5月ごろ高知県の沖を通るかつかつおは「初がつかつお」と呼びます。この頃のかつおは、脂肪が少なく、あっさりして甘みがあるのが特徴です。</p>
19 (火)	ごはん しらのおちやあげ こうやどうふのふくめに きゅうりのとさあえ	こめ はくりきこ かたくりこ さとう	あげあぶら しいら とうふ とりこ いりごま	ぎゅうにゅう さば にんじん たまねぎ きゅうり ゆずかじゅう	632 28.0 17.0	
20 (水)	ごはん とりのづけこみやき きりぼしだいこんのカミカミあえ じゃがいもとキャベツのみそしる	こめ さとう さとう じゃがいも	ごまあぶら とりにく ごまあぶら あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	605 22.0 18.0	
21 (木)	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため はるさめのすのもの	こめ さとう	サラダあぶら あつあげ ぶたにく サラダあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ ゆずかじゅう	651 22.0 19.0	
22 (金)	ごはん じゃがいものチーズやき ひじきのいために もやしとコーンのおひたし	こめ じゃがいも さとう さとう	バター サラダあぶら ごまあぶら	ハム ミックスチーズ ピーマン たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく もやし コーン きゅうり	618 19.0 16.0	
25 (月)	ごはん とりにくとじゃがいものにも カラフルピーマンのサラダ ユズゼリー	こめ じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら とりにく マグロ アガー	にんじん さやいんげん たまねぎ しらたき ピーマン キャベツ あかピーマン ゆずかじゅう	629 17.0 15.0	
26 (火)	ごはん はっばうさい もやしのすのもの こなつ	こめ かたくりこ さとう	サラダあぶら ぶたにく するめいか ごまあぶら いりごま	にんじん しょうが はくさい たまねぎ しめじ もやし きゅうり ゆずかじゅう こなつ	573 19.0 14.0	
27 (水)	えんどうごはん ハンバーグ きゅうりもみ(わかめ) やさいスープ	もちごめ パンこ かたくりこ さとう	ごまあぶら とりにく ぶたにく いりごま すまし わかめ	ぎゅうにゅう えんどうまめ たまねぎ きゅうり だいこん ゆずかじゅう にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし	649 23.0 15.0	
28 (木)	ごはん みそカツ ゆずキャベツ とうふじる	こめ はくりきこ パンこ さとう	あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ にんにく キャベツ ゆずかじゅう とうふ わかめ にんじん しめじ	754 23.0 27.0	
29 (金)	ごはん かつおのかくに ハムとだいこんのサラダ じゃがいもたまねぎのみそしる	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら とりにく かつお ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	581 25.0 12.0	

◇給食費のお知らせ◇ ※いずれも安芸市に住所を有する児童・生徒が対象
 ※小学生は無償化 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。



子育て世帯の家計を応援します!
QRコード⇒

【安芸市産のたべもの】
こめ・ゆずかじゅう・なす・ピーマン・えんどうまめ

【栄養量の基準】4年生
エネルギー 650kcal
たんぱく質 21~33g
脂質 14.4g~21.6g