



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」

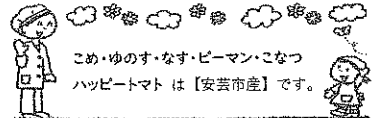
安芸市立学校給食センター

令和7年度5月

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 おもに体を温くするもとになる		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 kcal たんぱく質 g たんぱく質 g	小4	中学校	ひとこと メッセージ
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	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い				
1 (木)	ごはん ささみカツ くるに ほうれんそうのおひたし	牛乳 ごめ さといち さとう	あげあぶら ささみカツ	おつあげ おつあげ	にんじん にんじん	こんにやく だいこん ごぼう		579 24.1 14.3	672 26.0 15.8		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。食事のあいさつも気持ちよくしましょう。
2 (金)	ごはん ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーのサラダ はくさいのスープ	牛乳 ごめ さとう	サラダあぶら ぶたにく		にんじん しょうが たまねぎ		607 24.0 19.7	723 28.6 23.1		新しい環境で疲れが出やすい時期です。今日は体を元気にしてくれる「ビタミンCたっぷり献立」です。	
7 (水)	さんさいごもくずし アスパラサラダ すりみじる かしわもち	のな 牛乳 ごめ さとう かしわもち	ごま すまき かちりじゃこの のむヨーグルト		アスパラガス キャベツ コーン	ゆのす たけのこ ふき わらび いたどり	540 16.1 7.3	640 18.4 9.2		5月5日は「争ごもの日」。給食でも、みなさんの健康を願って「山菜五目ずし」を作ります。デザートは、かしわもちです。	
8 (木)	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため おろしあえ こんぶふりかけ	牛乳 ごめ さとう さとう	サラダあぶら ぶたにく あつあげ みそ		ビーマン にんじん たまねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ	607 28.0 17.3	723 33.6 19.8		おろしあえは、大根おろしを使ったおろし物の献立です。安芸市の「ゆのす」を使ってさっぱり仕上げます。	
9 (金)	えんどうごはん とりにくのマスタードやき だいこんのおかかあえ ポテトスープ	牛乳 ごめ さとう さとう じゃがいも		とりにく かつおぶし	ごまつな だいこん		579 23.4 18.7	683 27.2 20.9		高知県でとれた「えんどうまめ」を、主屋小学校1年生がさやむきしてくれます。よろしくお願ひします。	
12 (月)	ごはん ぶたにくのからあげ ニラともやしとのりあえ わかたけじる	牛乳 ごめ かたくりこ ごめこ さとう	あげあぶら ぶたにく		にんじん しょうが		567 21.3 15.3	676 25.0 17.4		旬の「たけのこ」と「わかめ」が出会い、「わかたけ汁」ができました。とれたての「たけのこ」です。	
13 (火)	ピピンパ はるさめスープ 小豆(こなつ)	牛乳 ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ほうれんそう しょうが もやし	えのきたけ たまねぎ ごなつ	576 24.6 13.2	682 29.6 14.9		おかわね農園さんのジュース・小豆。薄皮ごとパックと食べましょう。さわやかな味が口に広がります。	
14 (水)	ごはん(のりのつくだに) にくどうふ きゅうりのゆずづけ あげごぼうのごまがらめ	牛乳 ごめ さとう さとう かたくりこ さとう		ぶたにく あつあげ かつおぶし わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ もやし こんにやく ほししいたけ きゅうり ゆのす	681 26.8 19.2	810 31.4 22.1		今日の「たけのこ」と「わかめ」が出会い、「わかたけ汁」ができました。とれたての「たけのこ」です。	
15 (木)	ちりめんどん なすのたたき こんさいじる	牛乳 ごめ さとう さとう きつまいも	ごま あげあぶら ごま	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう かつお ねぎ	ごまつな なす ゆのす たまねぎ		586 21.1 16.7	702 25.1 19.1		「ちりめんどん」「なすのたたき」は、人気のメニュー。不足しがちなカルシウムもしっかりとれます!	
16 (金)	ごはん じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのすのもの てづくりおちかステラ	牛乳 ごめ じゃがいも さとう さとう ごめこ さとう ごめこ		ぶたにく あつあげ かつおぶし わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん キャベツ ゆのす	690 19.3 18.5	832 22.6 21.3		初夏も近づくと「八十八夜」♪新茶の季節が来ました。いつものカステラがお茶味に変身です。	

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 おもに体を温くするもとになる		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 kcal たんぱく質 g たんぱく質 g	小4	中学校	ひとこと メッセージ
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	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い				
19 (月)	れんこんさんびらどん さんしょくあえ なすとベーコンのスープ	牛乳 ごめ さとう	ごまあぶら ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん にんにく れんこん		563 19.1 17.4	673 22.3 20.0		毎月17日は「なすの日」。今日はなすとベーコンのスープです。なすがにがてなにも人気のスープです。	
20 (火)	ごはん さばのみそに りんごのサラダ ちくわのすましじる	牛乳 ごめ さとう さとう		とば みそ	しょうが キャベツ きゅうり りんご		613 25.2 18.5	725 29.0 20.5		毎月19日は「食育の日」。食育の日は、高知県や安芸市の食材を使った地産地消こんだてが登場します。	
21 (水)	にくうどん ごぼうサラダ ミニきなこあげパン	牛乳 うどん さとう コッパパン さとう	ぶたにく あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ しほねぎ ごぼう きゅうり コーン		567 22.2 19.5	699 26.2 21.6		デザートは、きなこ揚げパンです。給食と言え「揚げパン」ほんのり甘くて、また食べたくなる味です。	
22 (木)	ごはん てづくりとうふハンバーグ おかかあえ のりスープ	牛乳 ごめ じゃがいも ごめこ さとう		とりにく ぶたにくとらふ かつおぶし	ごまつな にんじん もやし		562 22.0 16.9	670 26.1 19.3		おはしを上手に使いましょう。ハンバーグを切り分けたり、サラダをつまんだり、練習してみましよう。	
23 (金)	ポークカレーライス コーンサラダ ハッピートマト	牛乳 ごめ かたくりこ さとう	サラダあぶら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり		629 20.4 17.4	753 23.8 19.9		カレーは、土佐ジローのガラでだしをとります。毎月色々なカレーが登場するのでお楽しみに♪	
26 (月)	ごはん しいらのフライ ツナキャベツのポンずあえ あつあげとだいこんのみそじる	牛乳 ごめ ごまご ごめこ さとう	あげあぶら しいら		きゅうり もやし キャベツ ゆのす だいこん えのきたけ		588 21.7 18.0	701 25.7 20.7		高知県でよくとれる「しいら」。どんな料理にも合うおいしい魚です。みそ汁は「煮干し」でだしをとって作っています。	
27 (火)	コーンピラフ ささみのサラダ ポトフ	牛乳 ごめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	ベーコン とりにく	にんじん グリーンピース きゅうり もやし		571 19.0 18.4	681 22.5 21.2		今日は「食糧せんいたっぷりこんだて」です。おすすめ食材は「じゃがいも、まめ、やさしい」です。	
28 (水)	ごはん とりにくのオーロラソース はりはりづけ ぶたにくとだいこんのみそだき	牛乳 ごめ かたくりこ さとう さとう		とりにく	にんじん きりぼしだいこん きゅうり		694 28.4 20.0	837 33.7 23.0		とりにくオーロラソースは、とりにくを油で揚げて、ケチャップとソースで作ったタレをかからめます。ごはんのおかずにはぴったりです。	
29 (木)	かつおごはん ポテトサラダ さわいわん びわ	牛乳 ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう しょうが		567 18.6 17.7	671 21.8 20.4		かつおのおいしい季節です。しょうが、ごぼう、油揚げと一緒に味付けて「かつおごはん」を作ります。	
30 (金)	ごはん ちくさやき きゅうりのゆずづけ だいたいのいそに	牛乳 ごめ さとう さとう		たまご とりにく かつおぶし わかめ	にんじん きゅうり ゆのす		619 26.3 19.0	742 31.6 22.0		豆を食べると、鉄や食物せんいなど、不足しがちな栄養素がしっかりとれます。苦手な人も多い食品ですが、しっかり食べてほしいです。	

※食材の都合で献立や食材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。



ふるさと納税・物産直売所等による重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実!
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちへ提供していきます。



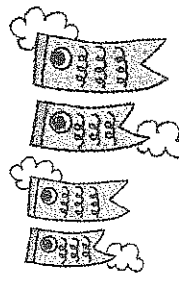
【栄養量の基準】

	(小学生)	(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

給食だより

令和7年 5月号 No.430
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

新年度が始まって、あっという間に1か月が過ぎました。新しい環境に慣れてきた頃だと思いますが、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもありません。ゴールデンウィーク中など、休みの日も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

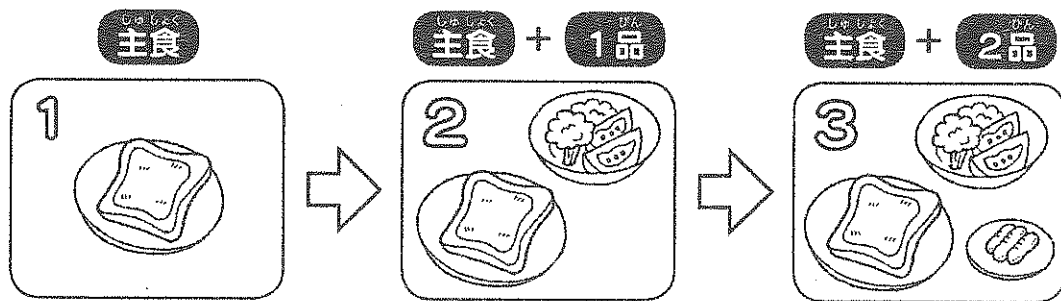


朝ごはんの効果

<p>からだのエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



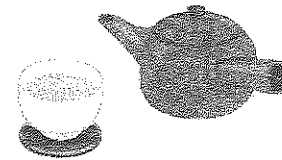
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

作ってみませんか？ 緑茶ゼリー

- *材料 (3~4人分)
 緑茶の茶葉・・・5g
 熱湯・・・200ml
 水・・・130ml
 砂糖・・・25g
 ゼラチン・・・5g

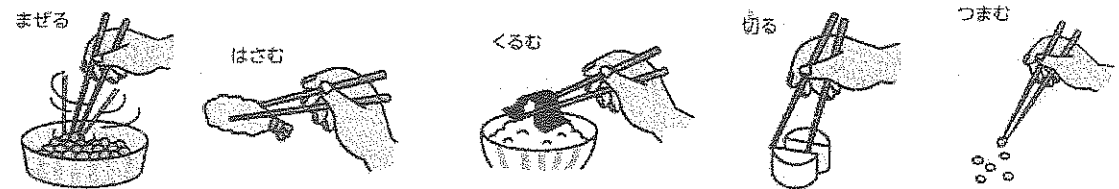
*作り方

- ゼラチンは 予め水 (分量外) でふやかしておく。
- 急須に茶葉を入れ、熱湯を加えて1分ほど置き、お茶を作る。
- 小鍋に水、砂糖、①のふやかしたゼラチンを入れ、火にかける。
- ゼラチンが溶けて、鍋の底に小さい泡が出始めたら火を止め、②のお茶を注いでよく混ぜる。
- 粗熱が取れたらゼリーカップなどの容器に入れて冷やし固める。



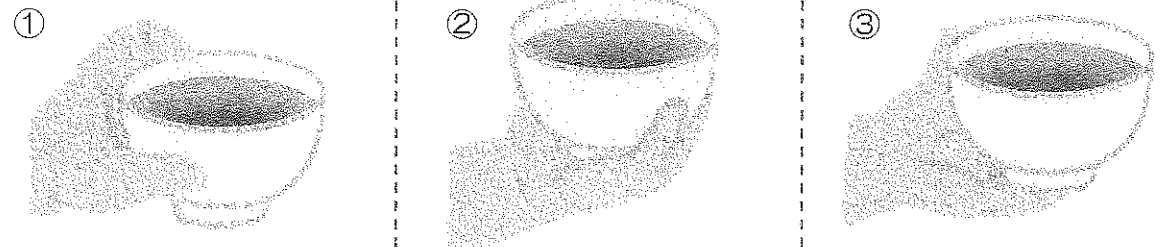
めざせ!おはし名人

おはしは、色々な使い方ができる便利な食事の道具です。みなさんは、下の使い方のうち、どれができますか？おはしの色々な使い方をマスターして、おはし名人を目指しましょう！



★クイズ★

次の3つのイラストのうち、正しいお茶碗の持ち方はどれでしょう？



4月号のこたえは、②の「3本分」でした！

返信らん No.430 5月号給食だより () 年 名前 ()
5月号クイズの答え ()