

*献立は、都合により変更する場合があります。

※献立は、都合により変更する場合があります。  2025年 5月 予定献立表 										摂取基準値 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g 650 27.0 2.0 中学校 34.0 2.5 小学校 830 34.0 2.5 中学校 830 34.0 2.5	
日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校	中学校
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)			
1	木	ごはん 牛乳 ビーンズサラダ(イタリアンドレッシング) フルーツポンチ チキンカレー	大豆 豆乳 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	枝豆 とうもろこし パインアップル もも りんご みかん ぶどう果汁 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも	※イタリアンドレッシング 油	カレールウ ケチャップ ソース	677 20.2 1.8	835 23.7 2.1
2	金	丸パン 牛乳 魚すり身カツ(ソース) ごぼうサラダ(パンパンジードレッシング) 春野菜のクリームスープ こどもの日ゼリー	たらすり身 ベーコン 豆乳	牛乳 しらす干し 青のり 牛乳 生クリーム	人参 人参 アスパラガス	玉ねぎ ごぼう キャベツ 枝豆 玉ねぎ キャベツ かぶ たけのこ 日向夏果汁 レモン果汁	丸パン でんぶん 砂糖 パン粉 小麦粉 ゼリー	油 ※パンパンジードレッシング	食塩 ※ソース コンソメ シチュールウ 食塩 こしょう	663 25.3 2.7	806 30.3 3.3
7	水	スパゲッティーナポリタン 牛乳 ポテトカップグラタン[かぼちゃ] チキンサラダ(ごまドレッシング) コーヒーロール	ベーコン おから 豆乳 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン トマト かぼちゃ 人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 米粉 砂糖 でんぶん コーヒーロール	油 ショートニング ごま ※ごまドレッシング	ケチャップ ソース こしょう 食塩	666 23.6 2.4	773 27.0 2.8
8	木	ごはん 牛乳 しゅうまい 磯香和え 豆腐の中華煮	豚肉 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 のり	 小松菜 人参 人参	玉ねぎ しょうが もやし 白菜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖 でんぶん	 ごま油	食塩 しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープ テンメンジャン みりん	692 27.0 2.1	879 32.9 2.7
9	金	食パン 牛乳 かぼちゃのコロッケ(ソース) コールスローサラダ(コールスロードレッシング) 肉だんごのトマトスープ	ハム 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	食パン じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぶん 砂糖	油 ※コールスロードレッシング	食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	654 21.4 2.5	801 25.6 3.1
12	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ひじきの炒り煮 餃子スープ	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 人参	にんにく しょうが ごぼう 白菜 ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	米 砂糖 しらたき 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ みりん 鶏がらスープ しょうゆ こしょう 食塩	649 29.1 2.3	814 36.6 2.7
13	火	ごはん 牛乳 チャブチェ 大根サラダ(和風ドレッシング) じゃがいものみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 人参	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 ※和風ドレッシング	しょうゆ 食塩 こしょう 和風だし	643 22.7 1.9	794 26.8 2.2
14	水	ソフトめん 牛乳 カレー南蛮うどん汁 さつまいもの天ぷら コーンとチキンのサラダ(コーンクリーミードレッシング)	豚肉 油揚げ なんと 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	米 ソフトめん さつまいも 天ぷら粉	油 ※コーンクリーミードレッシング	カレールウ しょうゆ 和風だし みりん	665 22.7 2.4	855 27.8 2.8
15	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリット ごま和え すき焼き風煮	わかさぎ 豚肉 豆腐 なんと	牛乳 アオサ	ほうれん草 人参 人参 いんげん	もやし 切干大根 白菜 たけのこ ねぎ 干し椎茸	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉 砂糖 しらたき 砂糖	油 ごま すりごま	しょうゆ 食塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒	627 23.8 1.8	786 28.6 2.2
16	金	丸パン 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) ジャーマンポテト イタリアンスープ	豚肉 ハム ベーコン 鶏卵	牛乳 粉チーズ	 パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム	丸パン パン粉 じゃがいも パン粉	油	みりん ケチャップ こしょう 食塩 ※ソース スープストック 食塩 こしょう コンソメ スープストック 食塩 こしょう	644 24.8 2.8	789 29.6 3.4
19	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーおかか和え 春の具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 かつお節 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	 ブロッコリー 人参 人参	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぶん 砂糖 じゃがいも		しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ 和風だし	665 25.6 2.1	820 30.2 2.4
20	火	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 切干大根の煮物 けんちん汁	いわし 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 小松菜	大根 切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぶん しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	ごま油	しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ みりん しょうゆ だしバック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	621 27.4 2.2	771 32.6 2.6
21	水	焼きそば 牛乳 餃子 パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング) バターロール	豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 でんぶん バターロール	油 油 ごま油 ごま ※パンパンジードレッシング	焼きそばソース ソース 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	638 26.0 3.1	799 31.7 3.9
22	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) ハヤシライス	鶏卵 豚肉	牛乳	 人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぶん じゃがいも	油 ※イタリアンドレッシング 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	687 22.7 2.4	864 27.9 3.0
23	金	食パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ポークビーンズ ポトフ	鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン はちみつ ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 じゃがいも		しょうゆ 粒マスタード 酒 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	688 36.7 2.6	842 44.0 3.3
26	月	ごはん 発酵乳 鶏肉の唐揚げ にんじんしりしり わかめスープ	鶏肉 ツナ 鶏卵 豆腐	発酵乳 わかめ	人参 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 でんぶん 砂糖	油 ごま 油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし 鶏がらスープ しょうゆ こしょう 食塩	694 30.3 2.0	865 35.8 2.4
27	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく ソフト中華めん	ごま ごま油	食塩 しょうゆ みりん 和風だし	647 27.4 1.9	802 32.7 2.2
28	水	ソフト中華めん 牛乳 チャンボンラーメンスープ にらまんじゅう わかめとかにかまのサラダ(和風ドレッシング)	豚肉 なんと 豚肉 かにかま	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら 人参	白菜 もやし とうもろこし たけのこ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま ※和風ドレッシング	チャンボンスープの素 鶏がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 こしょう	617 25.3 2.5	844 33.6 3.3
29	木	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 玉ねぎのみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ 味噌	牛乳	にら 人参 人参	玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく しょうが 枝豆 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	米 じゃがいも	ごま油 ※ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう 和風だし	690 25.5 2.2	850 30.1 2.5
30	金	丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	トマト ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	丸パン パン粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ※イタリアンドレッシング	ソース 食塩 こしょう シチュールウ 食塩	625 25.6 2.8	767 30.7 3.5

きゅうしょくだより

20th Anniversary

Inashiki

稲敷市立江戸崎学校給食センター

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。5月は比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとり、朝ごはんを必ず食べてから登校しましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べましょう。食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳を！水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



食事のマナーは身につけていますか？

学校給食は、食べ物や栄養、食事のマナーを学ぶ場でもあります。「食事のマナー」は、自分だけでなく、一緒に食事をする人が気持ちよく過ごすための基本です。

- ・食事の前には手洗いをする。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ・正しい姿勢で食べる。
- ・はしやスプーンを正しく使う。
- ・食べ物を口の中に入れてなままで話をしないようにする。
- ・食事中は立ち歩かないようにする。

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

