

*献立は、都合により変更する場合があります。
 スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
 ◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



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	幼稚園 20.0 1.5	小学校 650 27.0 2.0	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)	幼稚園 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	小学校 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	中学校 エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
		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・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 ぎゅうにゅう さばのしおやき ごもくきんぴら ワントンスープ	さば さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	しらたき さとう ワントン	ごま ごまあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ みりん とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	540 23.0 2.1	638 25.3 2.3	793 30.3 2.8
2 金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース いそかあえ いわしのつみれじる プチたいやき	とりにく ぶたにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	たまねぎ にんにく もやし はくさい だいこん れんこん ねぎ しょうが	ごめ でんぶん さとう でんぶん さとう たいやき	ごま	ケチャップ しょうゆ さけ みりん しょうゆ わふうだし しお	568 21.8 2.0	661 24.4 2.3	809 28.8 2.7
7 水	カレーなんばんうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら りっちゃんサラダ	ぶたにく なたと あぶらあげ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	ソフトめん さつまいも てんぷらこ	あぶら ※イタリアンドレッシング	カレールウ しょうゆ みりん わふうだし	541 24.4 1.9	646 29.3 2.4	837 37.3 2.8
8 木	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ だいこんサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごめ はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま ※しおちゅうかドレッシング	しょうゆ しお こしょう わふうだし	516 20.8 1.7	629 24.6 2.1	777 29.0 2.4
9 金	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじきのいりに ぎょうざスープ	とりにく あぶらあげ さつまあげ だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう キャベツ はくさい ねぎ たけのこ しょうが	ごめ さとう しらたき さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん みりん さけ ちゅうかだし しょうゆ しお	519 22.5 1.9	644 28.6 2.3	793 33.5 2.8
12 月	しょくばん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ コールスローサラダ にくだんごのトマトスープ	ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	しょくばん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう じゃがいも さとう パンこ でんぶん さとう	あぶら ※コールスロードレッシング あぶら	しお ※ソース とりがらスープ スープストック しお こしょう	500 18.0 2.4	662 23.3 3.1	761 26.3 3.6
13 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか きりぼしだいこんに けんちんじる	いわし かつおぶし ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	しょうが うめぼし きりぼしだいこん ほししいたけ だいこん ねぎ ごぼう	ごめ さとう しらたき さとう さといも こんにやく	ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ さけ しょうゆ しお だいバック(さばぶし、にほし、かつおぶし) ケチャップ ソース スープストック こしょう	528 24.0 1.8	624 26.6 2.1	775 31.8 2.5
14 水	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう コーヒーロール かぼちゃグラタン チキンサラダ	おから とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ コーヒーロール ごめこ さとう	※ごまドレッシング	しお	564 19.0 1.9	640 21.9 2.3	777 25.1 2.7
15 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため ツナマヨあえ なめこのみそしる	ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん	はくさいキムチ たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごめ	ごまあぶら ※ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう わふうだし	507 22.3 1.7	617 26.4 2.1	764 31.2 2.5
16 金	ごはん ぎゅうにゅう ナゲット フルーツあえ チキンカレー	とりにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく パインナッブル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ごめ パンこ こむぎこ ゼリー さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお チキンスープ ソース ケチャップ カレールウ	625 19.9 1.9	743 22.3 2.2	940 27.6 2.7
19 月	まるパン ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき クルトンサラダ コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	まるパン はちみつ クルトン こむぎこ	※イタリアンドレッシング	さけ こしょう マスタード しょうゆ コンソメ シチュールウ	513 25.0 2.4	651 30.9 3.1	756 37.4 3.6
20 火	ごはん ぎゅうにゅう あじフィレフライ れんこんきんぴら とうにゅうみそしる	あじ さつまあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん こまつな にんじん こまつな	れんこん たまねぎ ねぎ	ごめ パンこ こむぎこ しらたき さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	しお ※ソース しょうゆ みりん わふうだし	563 22.8 2.0	677 25.6 2.3	851 30.5 2.6
21 水	ちゃんぽんラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう にらまんじゅう オーシャンサラダ	ぶたにく なたと とりにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし たけのこ ほししいたけ	ちゅうかめん	ごまあぶら	ちゃんぽんスープのちとりにくからスープ しお こしょう	537 23.7 2.5	621 27.6 3.0	766 32.8 3.8
22 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグトマトソース もやしとちくわのあえもの とんじる	とりにく とうふ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	ごめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	ごま ※わふうドレッシング	しお ケチャップ みりん わふうだし	519 20.8 1.7	619 23.6 2.0	768 28.1 2.4
23 金	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ちゅうかあえ とうふのちゅうかに	とりにく ぶたにく ちゅうかあえ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	ごめ こむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ さけ	539 20.6 1.8	640 23.7 2.1	811 28.7 2.6
26 月	しょくばん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ジャーマンポテト イタリアンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とりにく けいらん	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ マッシュルーム たまねぎ	しょくばん パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	※ソース しお しょうゆ スープストック しお こしょう しょうゆ スープストック しお こしょう	473 19.1 2.6	633 24.5 3.3	730 27.9 3.8
27 火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ごまあえ すきやきふうに	わかさぎ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし きりぼしだいこん ねぎ はくさい たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ	ごめ こむぎこ でんぶん さとう ごめこ さとう しらたき さとう	あぶら ごま	しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ みりん さけ わふうだし やしきそばソース	529 23.6 1.5	640 27.1 1.8	814 33.2 2.2
28 水	やしきそば ぎゅうにゅう ロールパン しゅうまい パンパンジーサラダ	ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	やしきそばめん ロールパン パンこ こむぎこ でんぶん さとう	※パンパンジードレッシング	しお	528 23.5 2.6	608 26.6 3.1	722 31.8 3.8
29 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ	ごめ でんぶん	あぶら ※たまねぎドレッシング ごまあぶら	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	539 22.0 1.6	657 26.1 2.0	811 30.9 2.3
30 金	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ イタリアンサラダ ハヤシシチュー	けいらん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ごめ でんぶん	あぶら ※イタリアンドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ ソース	584 19.4 2.1	693 22.1 2.4	858 26.1 2.9

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。



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。

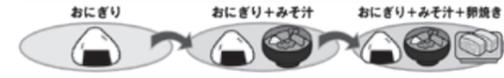


朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



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。

5月5日 端午の節句 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。

<p>ちまき</p> <p>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。</p>	<p>かしわもち</p> <p>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。</p>
--	---

別名で「菖蒲の節句」ともい、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。

