

# 2026年 5月 予定献立表



稲敷市立江戸崎学校給食センター

摂取エネルギー (kcal) 650 27.0 2.0  
たんぱく質 (g) 27.0 2.0  
食塩相当量 (g) 2.0 2.0  
小学校 中学校

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料・その他	エネルギー (kcal)				
		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			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)			
		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		小学校	中学校			
	◇ こどもの日献立 ◇												
1 月	丸パン							丸パン					
	牛乳		牛乳										
	鯉のぼりバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆			トマト	玉ねぎ にんにく しょうが		砂糖 でんぷん	油		コンソメ しょうゆ	627 25.8 2.8	786 32.5 3.6
	ブロッコリーおかか和え	かつお節			ブロッコリー 人参			砂糖			しょうゆ		
	春野菜のクリームスープ	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム		キャベツ 玉ねぎ かぶ たけのこ						シチュールウ コンソメ 食塩 こしょう		
こどもの日デザート	豆乳				りんご果汁 レモン果汁		ゼリー						
7 木	ごはん							米					
	牛乳		牛乳										
	たまご焼き	鶏卵						砂糖 でんぷん	油		酢 しょうゆ 食塩	666 30.2 2.2	822 35.7 2.7
	豚肉のキムチ炒め	豚肉		にら	玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく 白菜キムチ		でんぷん		ごま油		しょうゆ こしょう		
玉ねぎのみそ汁	油揚げ 味噌		人参	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸						和風だし			
8 金	食パン							食パン					
	牛乳		牛乳										
	鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉	チーズ	赤ピーマン 人参 トマト パセリ	にんにく しょうが		パン粉 砂糖				酒 食塩 しょうゆ	642 32.8 2.5	786 39.2 3.1
	ビーンズサラダ	大豆		ブロッコリー 枝豆	とうもろこし				イタリアンドレッシング				
ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく						コンソメ 食塩 こしょう			
11 月	ごはん							米					
	牛乳		牛乳										
	春巻	大豆		人参 にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく 干し椎茸		春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉		油 ごま油		しょうゆ 食塩 こしょう	713 27.2 2.5	865 31.7 2.8
	もやしとほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草 人参	もやし						しょうゆ		
麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 にら	しょうが にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ		でんぷん		ごま油		酒 テンメンジャン しょうゆ 鶏がらスープ トウバンジャン			
12 火	ごはん							米					
	牛乳		牛乳										
	豚しょうが炒め	豚肉			しょうが 玉ねぎ キャベツ		砂糖 でんぷん		油		しょうゆ みりん	661 25.3 2.2	816 29.8 2.5
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり				玉ねぎドレッシング				
じゃがいものみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ			じゃがいも			和風だし			
13 水	ソフト中華めん							ソフト中華めん					
	味噌ラーメンスープ	豚肉 なるど 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが 干し椎茸				ごま油		鶏がらスープ しょうゆ テンメンジャン	647 24.6 3.2	868 32.0 4.0
	牛乳		牛乳										
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが		パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉				食塩		
こんにゃくサラダ			人参	きゅうり キャベツ		こんにゃく		和風ドレッシング					
14 木	ごはん							米					
	牛乳		牛乳										
	おさかなナゲット	あじ 大豆					パン粉 小麦粉 でんぷん		油		カレー粉 食塩	709 22.6 2.1	854 25.7 2.5
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし				イタリアンドレッシング				
ハヤシライス	豚肉		人参 枝豆	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが			じゃがいも	油		ハヤシライス ケチャップ ソース			
15 金	丸パン							丸パン					
	牛乳		牛乳										
	クロック			人参 いんげん	玉ねぎ とうもろこし		じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん		油		食塩 ソース	642 25.0 2.4	788 29.8 3.0
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ		砂糖 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆				ケチャップ しょうゆ ソース		
オニオンスープ	ベーコン		人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし						コンソメ 食塩 こしょう			
18 月	ごはん							米					
	牛乳		牛乳										
	ブルコギ	豚肉		人参 にら	にんにく 玉ねぎ もやし		砂糖 でんぷん		ごま油 ごま		しょうゆ トウバンジャン 酒	656 28.2 2.2	809 33.4 2.6
	磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし 白菜						しょうゆ		
鶏ごぼ汁	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ						みりん しょうゆ 和風だし 食塩			
19 火	ごはん							米					
	牛乳		牛乳										
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		でんぷん		油		しょうゆ 食塩 酒	675 27.4 1.5	832 32.3 1.7
	花野菜サラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー キャベツ				イタリアンドレッシング				
かにかまスープ	かにかまぼこ 豆腐		小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ		でんぷん				鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう			
20 水	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ		中華めん		油		焼きそばソース ソース		
	牛乳		牛乳										
	チキンナゲット	鶏肉 大豆			にんにく		パン粉 小麦粉 でんぷん		油		しょうゆ 食塩	652 25.0 2.8	821 30.6 3.6
	ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり				和風ドレッシング				
クロワッサン						クロワッサン							

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料・その他	エネルギー (kcal)	
		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			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		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			
21 木	ごはん 牛乳 ざくざくキャベツ フルーツポンチ チキンカレー		牛乳	人参	キャベツ パインアップル もも りんご ぶどう果汁 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが グリンピース	米 ゼリー じゃがいも	ごま油 油	しょうゆ カレールウ ケチャップ ソース	672 18.5 1.9	829 21.7 2.2
22 金	食パン 牛乳 豆腐ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ アルファベットスープ	豆腐 鶏肉 大豆		枝豆 人参	玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	食パン パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ		食塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース ソース コンソメ 食塩 こしょう	631 23.4 2.4	773 28.0 3.0
◇ だしの日 ◇										
25 月	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 肉じゃが すまし汁		牛乳	トマト	ももビューレ にんにく しょうが 梅干 玉ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 しらたき	油	食塩 カレー粉 みりん しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ みりん だしパック (さば節・かつお節・煮干)	704 27.2 2.5	894 33.4 3.2
26 火	ごはん 牛乳 回鍋肉 ナムル トックスープ	豚肉 味噌		人参 ピーマン	キャベツ にんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ナムルドレッシング ごま油	しょうゆ デンメソジャン 鶏からスープ	635 23.2 2.0	785 27.3 2.3
27 水	ソフトめん カレー南蛮うどん汁 牛乳 野菜かき揚げ ごぼうチキンサラダ	豚肉 なた 油揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ	ソフトめん		カレールウ しょうゆ 和風だし みりん 食塩	663 23.8 3.0	835 29.1 3.7
28 木	ごはん 牛乳 ねぎ塩チキン 春雨サラダ たまごスープ	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし	米 ごま油 春雨 でんぷん	ごま油 和風ドレッシング ごま油	塩こうじ 鶏からスープ 食塩 鶏からスープ しょうゆ 食塩	681 30.0 1.4	839 35.5 1.7
29 金	丸パン 牛乳 いわしフライ コールスローサラダ コーンポタージュ	いわし		人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	丸パン パン粉 小麦粉	油 コールスロドレッシング	食塩 ソース シチュールウ 食塩	646 25.7 2.5	797 30.9 3.2

※都合により、献立を変更する場合があります。

# 5月 給食だより

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを中心しましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---

これからの季節は気温が上昇し、日中の日差しが厳しくなりそうです。暑さに体が慣れていないこの時期は、特に熱中症になりやすい時期でもあります。こまめな水分補給を心がけましょう。

# 端午の節句のおはなし

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

1日の「こどもの日献立」では、鯉のぼり型のハンバーグやかつお節を使った和え物、たけのこ入りのクリームスープ、こどもの日デザートを提供する予定です。

## 端午の節句の食べ物

<h3>ちまき</h3> <p>チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>
<h3>カツオ</h3> <p>「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げるところもあります。</p>	<h3>たけのこ</h3> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>