

小学校5月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金	
こんだて名	 <p>「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!</p> <p>5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。</p> <p>中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。</p>		<p>こんげつのめあて</p> <p>食べものの働きについて知ろう!</p> <p>マナーを守ろう!</p>		<p>1日 エネルギー 679Kcal たん白質 21.8g 脂質 21.4g 食塩相当量 2.3g</p> <p>ごはん てりやきハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ</p>	<p>2日 エネルギー 692Kcal たん白質 21.7g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.6g</p> <p>ハヤシライス ハムのマリネ にゅうさんきんいんりょう</p>
	きいろ	<p>こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。</p>		<p>ごはん じゃがいも</p> <p>てりやきハンバーグ ベーコン 牛乳</p> <p>にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン パセリ</p>	<p>ごはん じゃがいも バター オリーブオイル</p> <p>ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ ハム にゅうさんきんいんりょう 牛乳</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく りんごキャベツ レモン</p>	
	あか					
	みどり					
こんだて名	5日	6日	7日	8日	9日	
	<p>エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g</p> <p>エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g</p> <p>エネルギー 691Kcal たん白質 29.1g 脂質 32.7g 食塩相当量 2.9g</p> <p>エネルギー 644Kcal たん白質 25.3g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.5g</p> <p>エネルギー 676Kcal たん白質 27.0g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>振替休日</p> <p>こどもの日</p>	<p>ナン しろみさかなのこうそうフライ ごぼうサラダ スープカレー</p>	<p>ごはん にくとうふ こまつなともやしのサラダ じゃがいものみそしる</p>	<p>わかめごはん とりにくのてりやき ブロッコリーのんにくいため いもちじる</p>	
	きいろ		<p>ナン じゃがいも こめあぶら バター エッグケア さとう ごま</p> <p>とりにく バジルがおろしたろみさかなフライ ちくわ 牛乳</p> <p>れんこん にんじん いんげん たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり</p>	<p>ごはん しらたき さとう ごまあぶら ごま じゃがいも</p> <p>とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん こまつな もやし ながねぎ</p>	<p>ごはん さとう こめあぶら おじゃがもち ポール</p> <p>わかめ とりにく ベーコン ぶたにく あぶらあげ 牛乳</p> <p>ブロッコリー にんにく にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ</p>	
	あか					
みどり						
こんだて名	12日	13日	14日	15日	16日	
	<p>エネルギー 650Kcal たん白質 24.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.1g</p> <p>エネルギー 680Kcal たん白質 23.7g 脂質 23.9g 食塩相当量 1.7g</p> <p>エネルギー 719Kcal たん白質 26.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 4.7g</p> <p>エネルギー 699Kcal たん白質 22.1g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.5g</p> <p>エネルギー 649Kcal たん白質 25.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>ごはん あじフライ えだまめのいそに なめことだいこんのみそしる</p>	<p>ごはん やきぎょうざ アスパラのゴマネーズサラダ はくさいスープ</p>	<p>スパゲティナポリタン あおのりポテト とうふサラダ</p>	<p>ポークカレー もやしのナムル ホホワイトミニ</p>	<p>ごはん あつやきたまご にくじゃが ピリからみそしる</p>
	きいろ	<p>ごはん こめあぶら こんにやく さとう</p> <p>あじフライ とりにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ 牛乳</p> <p>えだまめ ごぼう にんじん なめこ だいこん</p>	<p>ごはん エッグケア さとう ごま</p> <p>ぎょうざ ぶたにく みそ ベーコン 牛乳</p> <p>アスパラガス にんじん はくさい ほししいたけ</p>	<p>スパゲティ バター さとう オリーブオイル こむぎ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら</p> <p>ベーコン こなチーズ あおのり とうふ ツナ 牛乳</p> <p>たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ</p>	<p>ごはん こめあぶら じゃがいも さとう ごま ホホワイトミニ</p> <p>ぶたにく だっしふんにゅう 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり</p>	<p>ごはん じゃがいも さとう こめあぶら</p> <p>あつやきたまご ぶたにく みそ 牛乳</p> <p>にんじん なら もやし にんにく</p>
	あか					
みどり						
こんだて名	19日	20日	21日	22日	23日	
	<p>エネルギー 643Kcal たん白質 23.7g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.4g</p> <p>エネルギー 626Kcal たん白質 27.1g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.6g</p> <p>エネルギー 648Kcal たん白質 26.1g 脂質 32.5g 食塩相当量 3.7g</p> <p>エネルギー 638Kcal たん白質 25.7g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.5g</p> <p>エネルギー 633Kcal たん白質 26.8g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>ごはん チキンマスタードやき キャベツとベーコンのソテー けんちんじる</p>	<p>ごはん ぶりのてりやき ごもくきんぴら とうふのみそしる</p>	<p>しょくパン ハムチーズフライ ポパイサラダ コンソメスープ</p>	<p>ごはん チンジャオロースー ラーメンサラダ はるさめスープ</p>	<p>ピピンパどん そくせきづけ ふのりのみそしる</p>
	きいろ	<p>ごはん エッグケア こめあぶら さとう こんにやく</p> <p>とりにく こなチーズ ベーコン とうふ 牛乳</p> <p>キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん ぶなしめじ ごぼう ながねぎ</p>	<p>ごはん こんにやく ごまあぶら こめあぶら さとう</p> <p>ぶり ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳</p> <p>ごぼう にんじん ながねぎ</p>	<p>しょくパン こめあぶら エッグケア ごま</p> <p>ハムチーズフライ ツナ ベーコン 牛乳</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんじん コーン パセリ</p>	<p>ごはん さとう こめあぶら かたくり ラーメン はるさめ</p> <p>ぶたにく とりにく 牛乳</p> <p>ピーマン あかピーマン たけのこ にんじん きゅうり レタス チンゲンさい きくらげ</p>	<p>ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも</p> <p>ぎゅうにく ぶたにく ふのり とうふ みそ 牛乳</p> <p>にんじん ほうれんそう にんにく たけのこ もやし きくらげ きゅうり キャベツしょうが ながねぎ</p>
	あか					
みどり						
こんだて名	26日	27日	28日	29日	30日	
	<p>エネルギー 630Kcal たん白質 24.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.1g</p> <p>エネルギー 646Kcal たん白質 23.1g 脂質 20.9g 食塩相当量 1.9g</p> <p>エネルギー 708Kcal たん白質 29.2g 脂質 25.9g 食塩相当量 4.8g</p> <p>エネルギー 636Kcal たん白質 25.3g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.9g</p> <p>エネルギー 656Kcal たん白質 26.7g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>ごはん ぶたキムチ だいこんサラダ すいぎょうざスープ</p>	<p>ごはん ほっけさいきょうフライ おからいため たまねぎのみそしる</p>	<p>うまからうどん とうふのそぼろあんづつみ ミニあげパン</p>	<p>ごはん カレーとうふ ほうれんそうのごまあえ あさりのみそしる</p>	<p>ごはん とりにくのしおこうじやき ちゅうかサラダ ぶたじる</p>
	きいろ	<p>ごはん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう</p> <p>ぶたにく いかまぼこ すいぎょうざ 牛乳</p> <p>なら もやし にんにく キャベツキムチ だいこん きゅうり にんじん チンゲンさい</p>	<p>ごはん こめあぶら しらたき</p> <p>まほっけさいきょうフライ おから とりにく ひじき あぶらあげ みそ 牛乳</p> <p>にんじん ほししいたけ たまねぎ</p>	<p>うどん はいがロール さとう こめあぶら</p> <p>ぶたにく あぶらあげ テンメンジャン とうふのそぼろあんづつみ 牛乳</p> <p>にんじん たまねぎ もやし なら ぶなしめじ</p>	<p>ごはん かたくりこ さとう こめあぶら ごま さとう じゃがいも</p> <p>ぶたにく とうふ あさり みそ 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく ほうれんそう もやし</p>	<p>ごはん しおこうじ はるさめ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも</p> <p>とりにく ちくわ ぶたにく とうふ みそ 牛乳</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ</p>
	あか					
みどり						

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも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、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くら い はじ
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。

た しゅうかん すこ しなかつ ふ いしき
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。

中学校5月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金		
献立名	 <p>「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!</p> <p>5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。</p> <p>中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。</p>			1日	エネルギー 833Kcal たん白質 25.0g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.8g	2日	エネルギー 878Kcal たん白質 26.5g 脂質 20.6g 食塩相当量 3.3g
	黄	 <p>こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。</p>			ご飯 てりやきハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ	ハヤシライス ハムのマリネ 乳酸菌飲料	
	赤				ご飯 じゃがいも	ご飯 じゃがいも パター オリーブオイル	
	緑				照焼きハンバーグ ベーコン 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ ハム 乳酸菌飲料 牛乳	
	5日	6日	7日	8日	9日		
献立名	 <p>こどもの日</p>	 <p>振替休日</p>	<p>ナン 白身魚の香草フライ ごぼうサラダ スープカレー</p>	<p>ご飯 肉豆腐 小松菜ともやしのサラダ じゃがいものみそ汁</p>	<p>わかめごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのにんにく炒め いももち汁</p>		
黄				ナン じゃがいも こめ油 パター エッグケア ア 砂糖 ごま	ご飯 白滝 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも		
赤				鶏肉 バジル香る白身魚フライ ちくわ 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳		
緑				れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ にんにく ごぼう きゅうり	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 長ねぎ		
	12日	13日	14日	15日	16日		
献立名	<p>ご飯 あじフライ えだ豆の磯煮 なめこと大根のみそ汁</p>	<p>ご飯 焼きようざ アスパラのゴマネーズサラダ はくさいスープ</p>	<p>スパゲティナポリタン 青のりポテト 豆腐サラダ</p>	<p>ポークカレー もやしのナムル ホワイトミニ</p>	<p>ご飯 厚焼玉子 肉じゃが ピリ辛みそ汁</p>		
黄	ご飯 こめ油 こんにゃく 砂糖	ご飯 エッグケア 砂糖 ごま	スパゲティ パター 砂糖 オリーブオイル 薄力粉 じゃがいも こめ油 ごま ごま油	ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 ごま ホワイトミニ	ご飯 じゃがいも 砂糖 こめ油		
赤	あじフライ 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ぎょうざ 豚肉 みそ ベーコン 牛乳	ベーコン 粉チーズ 青のり 豆腐 ツナ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	厚焼玉子 豚肉 みそ 牛乳		
緑	枝豆 ごぼう 人参 なめこ 大根	アスパラガス 人参 白菜 干し椎茸	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ	玉ねぎ 人参 にんにく もやし きゅうり	人参 たら もやし にんにく		
	19日	20日	21日	22日	23日		
献立名	<p>ご飯 チキンマスタード焼 キャベツとベーコンのソテー けんちん汁</p>	<p>ご飯 ぶりの照り焼き 五目ぎんぴら とうふのみそ汁</p>	<p>食パン ハムチーズフライ ポパイサラダ コンソメスープ</p>	<p>ご飯 チンジャオロースー ラーメンサラダ 春雨スープ</p>	<p>ビビンバ丼 即席漬け ふのりのみそ汁</p>		
黄	ご飯 エッグケア こめ油 砂糖 こんにゃく	ご飯 こんにゃく ごま油 こめ油 砂糖	食パン こめ油 エッグケア ごま	ご飯 砂糖 こめ油 片栗粉 ラーメン はるさめ	ご飯 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも		
赤	鶏肉 粉チーズ ベーコン 豆腐 牛乳	ぶり 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ハムチーズフライ ツナ ベーコン 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	牛肉 豚肉 ふのり とうふ みそ 牛乳		
緑	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	ごぼう 人参 長ねぎ	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン パセリ	ピーマン 赤ピーマン たけのこ 人参 きゅうり レタス チンゲン菜 きくらげ	人参 ほうれん草 にんにく たけのこ もやし きくらげ きゅうり キャベツ 生薑 長ねぎ		
	26日	27日	28日	29日	30日		
献立名	<p>ご飯 豚キムチ 大根サラダ 水ぎょうざスープ</p>	<p>ご飯 ほっけ西京フライ おからいため 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>うま辛うどん 豆腐のそぼろあん包み ミニ揚げパン</p>	<p>ご飯 カレー豆腐 ほうれんそうのごま和え あさりのみそ汁</p>	<p>ご飯 鶏肉の塩麹焼き 中華サラダ ぶた汁</p>		
黄	ご飯 ごま ごま油 こめ油 砂糖	ご飯 こめ油 白滝	うどん 胚芽ロール 砂糖 こめ油	ご飯 片栗粉 砂糖 こめ油 ごま じゃがいも	ご飯 塩こうじ 春雨 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも		
赤	豚肉 糸かまぼこ 水ぎょうざ 牛乳	真ホッケ西京フライ おから 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ テンメンジャン 豆腐のそぼろ あん包み 牛乳	豚肉 豆腐 あさり みそ 牛乳	鶏肉 ちくわ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳		
緑	にら もやし にんにく キャベツキムチ 大根 きゅうり 人参 チンゲン菜	人参 干し椎茸 玉ねぎ	人参 玉ねぎ もやし にら ぶなしめじ	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく ほうれん草 もやし	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ		

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすいつきですが、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、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



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。

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。