

# 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8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	こんげつのめあて 食べものの働きについて知ろう！	端午の節句のおはなし 毎年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。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。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。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「高武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となりました。武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。			1日	エネルギー 699Kcal たん白質 22.1g 脂質 22.0g 食塩相当量 2.5g
きいろ	マナーを守ろう！	5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。			ごはん ジャがいも こめあぶら さとう オリーブオイル	チキンカレー ハムマリネ かたぬきチーズ
あか					とりにく チーズ ハム 牛乳	
みどり					たまねぎ にんじん にんにく キャベツ レモン	
こんだて名	4日	5日	6日	7日	8日	
きいろ	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん とりにくのごまてりやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいもとぶたにくのガーリックいため ひじきのピリッとサラダ ワントンスープ	
あか				ごはん さとう こめあぶら ジャがいも	ごはん ジャがいも さとう こめあぶら ラー油 ワンタン ごまあぶら	
みどり				とりにく あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ぶたにく ひじき ツナ 牛乳	
こんだて名	11日	12日	13日	14日	15日	
きいろ	ごはん ハンバーグソースやき コーンとえだまめのソテー やさいスープ	ごはん さばのみりんやき ふきとこうやどうふのもの きゃべつのみそしる	うまからうどん ささみかつ ゼリーいりフルーツポンチ	ごはん カレーどうふ アスパラのごまネーズサラダ はるさめスープ	えんそく	
あか	ごはん さとう バター	ごはん ごまあぶら ジャがいも こんにやく こめあぶら さとう	うどん こめあぶら はちみつレモンゼリー	ごはん かたくりこ さとう こめあぶら エッグケア さとう ごま はるさめ		
みどり	ハンバーグ えだまめ ベーコン 牛乳	さば こうやどうふ あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく あぶらあげ テンメンジャン とりにく 牛乳	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく アスパラ チンゲンさい きくらげ	
こんだて名	18日	19日	20日	21日	22日	
きいろ	ごはん タンドリーチキン だいこんサラダ わかめスープ	ごはん あつやきたまご ぴりからいためなっとう せんべいじる	せわりコッペパン ドッグようウインナー ツナポテトサラダ コーンポタージュ	ごはん しろみさかなフライ パンバンジーサラダ なめことだいこんのみそしる	ごはん チャブチェ ツナときりぼしだいこんのマヨサラダ さつまじる	
あか	ごはん こめあぶら さとう はるさめ	ごはん こめあぶら さとう かやかせんべい	コッペパン さとう ジャがいも エッグケア バター	ごはん こめあぶら ごま	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま エッグケア さつまじりも こんにやく	
みどり	とりにく ヨーグルト いかまほこ とうふ わかめ 牛乳	あつやきたまご とりにく なっとう ぶたにく 牛乳	ウインナー ツナ 牛乳 なまクリーム	ホキ とりにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく ツな とうふ みそ 牛乳	
こんだて名	25日	26日	27日	28日	29日	
きいろ	ごはん チキンマスタードやき キャベツとウインナーのソテー にらとたけのこのスープ	ごはん ほっけさいきょうフライ ごぼうサラダ あぶらあげのみそしる	みそラーメン ショーロンポー ブロッコリーサラダ	キーマカレー サラダ ヨーグルト	ごはん きんぴらつつみやき にくじゃが はくさいスープ	
あか	ごはん エッグケア こめあぶら さとう かたくりこ	ごはん こめあぶら エッグケア さとう ごま	ラーメン こめあぶら ごま	ごはん こめあぶら	ごはん ジャがいも さとう	
みどり	とりにく チーズ ウインナー いかまほこ 牛乳	まほっけさいきょうフライ ちくわ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ぶたにく みそ ショーロンポー 牛乳	ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト 牛乳	わふうきんぴらつつみやき ぶたにく ベーコン 牛乳	

※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。毎日を元気に過ごすように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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、いいことがたくさんあります。

# 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8年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

月		火	水	木	金								
献立名		<p>毎年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。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。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。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。</p> <p>5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。</p>			1日	エネルギー 879Kcal たん白質 26.7g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.1g							
		黄				チキンカレー							
		赤				ハムマリネ							
		緑				かたぬきチーズ							
		4日	5日	6日	7日	8日							
献立名				ご飯 鶏肉のごまてり焼き 切干大根の煮物  じゃがいものみそ汁	ご飯 じゃがいもと豚肉のガーリック炒め ひじきのピリッとサラダ  ワンタンスープ								
				黄	ご飯 砂糖 こめ油 じゃがいも			ご飯 じゃがいも 砂糖 こめ油 ラー油 ワンタン こま油					
				赤	鶏肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳			豚肉 ひじき ツナ 牛乳					
				緑	切干大根 人参 長ねぎ			パセリ にんにく きゅうり 人参 キャベツ チンゲン菜 長ねぎ					
献立名													
						11日	12日	13日	14日	15日			
						黄	ご飯 砂糖 バター			ご飯 こめ油 じゃがいも こんにやく こめ油 砂糖	うどん こめ油 はちみつレモンゼリー	ご飯 片栗粉 砂糖 こめ油 エッグケア 砂糖 ごま 春雨	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま つきこんにやく
						赤	ハンバーグ 枝豆 ベーコン 牛乳			さば 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ テンメンジャン 鶏肉 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	キャベツメンチ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳
緑	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ			ふき 人参 キャベツ 玉ねぎ	人参 玉ねぎ もやし なら ぶなしめじ パナミかん 黄桃 バン	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく アスパラ チンゲン菜 きくらげ	人参 きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ						
献立名													
						18日	19日	20日	21日	22日			
						黄	ご飯 こめ油 砂糖 春雨			ご飯 こめ油 砂糖 かやき煎餅	コッペパン 砂糖 じゃがいも エッグケア バター	ご飯 こめ油 ごま	ご飯 春雨 ごま油 ごま エッグケア さつまいも こんにやく
						赤	鶏肉 ヨーグルト 糸かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳			厚焼玉子 鶏肉 納豆 豚肉 牛乳	ウインナー ツナ 牛乳 生クリーム	ホキ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳
緑	玉ねぎ にんにく トマト 大根 きゅうり 人参			玉ねぎ 人参 小ねぎ 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	もやし 人参 きゅうり なめこ 大根 長ねぎ	人参 ビーマン 干し椎茸 にんにく 切干大根 きゅうり 長ねぎ ごぼう						
献立名													
						25日	26日	27日	28日	29日			
						黄	ご飯 エッグケア こめ油 砂糖 片栗粉			ご飯 こめ油 エッグケア 砂糖 ごま	ラーメン こめ油 ごま	ご飯 こめ油	
						赤	鶏肉 チーズ ウインナー 糸かまぼこ 牛乳			真ホッケ西京フライ ちくわ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 みそ ショーロンポー 牛乳	豚肉 大豆 チーズ ヨーグルト 牛乳	
緑	キャベツ 玉ねぎ ビーマン なら たけのこ			ごぼう きゅうり 長ねぎ	もやし 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく ブロッコリー キャベツ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく レタス 甘夏みかん ミントマト パセリ							

※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。



### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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、いいことがたくさんあります。