



5月

こんだてよていひょう



今月の目標
食事のマナーを身につけよう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(1人)		
			ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ひじきのいりに みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ひじき あおのり あぶらあげ だいず とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんじん いんげん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	小 中	602 784	23.5 31.1	 2日 5月5日はこどもの日です。 「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を願い、鯉のぼりをあげたり、五月人形を飾ったりします。また、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。給食では、手作りの中華おこわ、柏餅を取り入れました。柏の葉は、新しい芽が出るまで前の葉が落ちないことから「いつまでも家が絶えることなく続く」という願いをこめて使われています。
1	木		ちゅうかおこわ	牛乳	ちくさやき ツナマヨネーズあえ ごもくはるさめスープ・かしわもち	ぶたにく たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ あずき	こめ もちごめ あぶら さとう ごま はるさめ マヨネーズ みずあめ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり ほうれんそう しいたけ たまねぎ もやし しょうが ねぎ	小 中	637 787	22.8 28.0	
2	金		むぎごはん	牛乳	いわしのしょうがに うのはなサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし ハム おから たまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ でんぶん	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	605 747	22.5 27.6	
3	水		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけて食べよう かみかみサラダ パンナコッタ(はちみつレモンソース)	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぎゅうにく きさいか しろいんげんまめ とうにゅう	こめ じゃがいも アーモンド さとう あぶら みずあめ はちみつ でんぶん	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン	小 中	645 777	22.6 27.0	 7日 卵の花サラダ 卵の花とは「おから」のことです。おからは、豆腐を作るときに大豆から豆乳をとったあとのものです。おからには、大豆のたんぱく質や食物繊維が残っており、とても栄養のあふれる食品です。給食センターで手作りました。
4	木	中学校中止	あげパン	牛乳	ひらぎにはいせんしょう スタミナサラダ コーンスープ	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	パン あぶら さとう ごまあぶら	にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ コーン たまねぎ パセリ	小 中	585 —	22.2 —	
5	金	中学校中止	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに ビーンズサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら だいず ハム ちりめん	こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん マヨネーズ アーモンド	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	小 中	634 —	24.5 —	
6	月	中学校中止	カラフルピラフ	牛乳	あげじゃがサラダ オムレツ にんじんのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま でんぶん バター	たまねぎ にんじん いんげん コーン きゅうり トマト パセリ	小 中	694 —	22.2 —	 19日 ふるさとくまさんデー 食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。
7	火	中学校中止	むぎごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ ひやしちゅうかサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム のり	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ちゅうかめん	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	小 中	630 776	26.6 32.4	
8	水		ごはん	牛乳	さばのカレーしゅうやき こんぶあえ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう サバ こんぶ とうにゅう あぶらあげ みそ	こめ ごま じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	小 中	616 747	23.0 27.3	
9	木		ちゅうかどん	牛乳	ごはんにくをのせて食べよう シューマイ もやしのナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく ちりめん	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ラード こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ えだまめ にんにく しょうが もやし きゅうり	小 中	587 756	22.9 29.4	 28日 ささみのレモン煮 ささみはエネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。揚げたささみに、レモン果汁の入った給食センター手作りのタレをからめることで、さっぱりした風味になります。
10	金		ゆかりごはん	牛乳	たけのこのうまに やしきしゃも キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ とりにく ししゃも あぶらあげ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・キャベツ)	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	しそ たけのこ ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きぬさや	小 中	589 754	24.5 32.0	
11	月		むぎごはん	牛乳	とりにくのかんこくふうてりやき ハムときくらげのちゅうかあえ パイタンスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ さとう ごまあぶら でんぶん スパゲッティ	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ コーン	小 中	625 757	24.2 28.8	
12	火		かやくごはん	牛乳	さかなのてんたまあげ ごまじゃこサラダ とうふのみそしる	とりにく ちりめん ぎゅうにゅう ホキ おおさ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう てんたま こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら	しいたけ ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	小 中	612 752	24.3 28.9	 29日 ビビンバ 日本のお隣の国「韓国」の料理です。韓国では、野菜のおひたしや、和えもののことを「ナムル」といいます。また、ビビンバとは「混ぜる」という意味があるそうです。ナムルや肉などをごはんによく混ぜて食べるとおいしいですよ。
13	水	西小中止	ごはん	牛乳	にこみハンバーグ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ しろいんげんまめ	こめ ラード さとう じゃがいも バター マヨネーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン パセリ	小 中	683 807	25.1 28.8	
14	木		おやこどん	牛乳	ごはんにくをのせて食べよう れんこんサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ハム だいず	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ くるざとう あぶら	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ れんこん きゅうり	小 中	615 760	25.0 30.4	
15	金		むぎごはん	牛乳	ちくぜんに かまぼこときりぼしだいこんのサラダ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かまぼこ くきわかめ	こめ むぎ こんにやく さとう さといも あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	れんこん ごぼう にんじん しいたけ グリンピース きりぼしだいこん えだまめ	小 中	640 793	24.0 28.9	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。中学校、西小学校はジュースが3回つきます。
*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。