



# 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8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)	たんぱく質 (g)	
						ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる			
1	金		ちゅうかおこわ 	牛乳	ちぐさやき ツナマヨネーズあえ ごもくほるさめスープ・かしわもち	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ ぶたにく ツナ あずき	こめ もちごめ あぶら さとう はるさめ マヨネーズ みずあめ	ごぼう にんじん しいたけ グリーンピース ほうれんそう キャベツ きゅうり	小 624 中 772	21.8 26.9	<p><b>1日</b> こどもの日</p> <p>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。</p> <p><b>13日</b> ハヤシライス</p> <p>薄切りにしたお肉をたまねぎと一緒に炒めて、トマトソースやデミグラスソースで煮込んで作る料理です。調理員さんが時間をかけてじっくり煮込んでくれました。人気メニューの1つです。</p> <p><b>19日</b> 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。</p> <p>5月の旬の食材は「キャベツ」です。春キャベツは、巻きがやわらかく、みずみずしいのが特徴です。給食では「キャベツのごまあえ」にしました。</p> <p><b>28日</b> ピビンバ</p> <p>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、ピビンバとは「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。</p> <p><b>29日</b> ささみのレモン煮</p> <p>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けることで、さっぱりとした風味になります。</p>
7	木		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 あおのり ひじき あぶらあげ だいず とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら さといも	にんじん いんげん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	小 585 中 760	21.9 29.0	
8	金		ちゅうかどん 	牛乳	シューマイ ナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく	こめ むぎでんぶん ごまあぶら さとう ラード	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	小 585 中 751	23.0 29.1	
11	月		ごはん 	牛乳	かぼちゃのそぼろに アスパラサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら 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 グリーンピース アスパラガス キャベツ	小 614 中 747	22.6 27.1	
12	火		こぎつねごはん 	牛乳	いわしのみぞれに カリカリあえ おやこうどん	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう いわし とりにく こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま うどん	きぬさや キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 650 中 801	25.9 31.3	
13	水		ハヤシライス 	牛乳	カラフルコールスロー	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく ミックスビーンズ	こめ じゃがいも バター さとう マヨネーズ	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	小 627 中 767	21.8 26.9	
14	木		むぎごはん 	牛乳	マロニーサラダ タンタンみそしる	とりにくのかんこくふうりやき あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん マロニー ごま	にんにく きゅうり キャベツ にんじん もやし たけのこ くらげ	小 605 中 747	25.4 31.0	
15	金	中学校中止	あげパン 	牛乳	スタミナサラダ じゃがいものポタージュ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	パン あぶら さとう バター ごまあぶら じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ ぶなしめじ パセリ	小 602 中 -	23.0 -	
18	月	中学校中止	キーマカレー 	牛乳	マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ ヨーグルト ツナ	こめ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく きゅうり	小 660 中 -	24.5 -	
19	火		わかめごはん 	牛乳	たけのこのうまに やしきししゃも キャベツのごまあえ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ししゃも	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	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 もやし	小 585 中 748	23.9 31.6	
20	水		ごはん 	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーとまめのサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ツナ ベーコン	こめ でんぶん さとう じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	小 626 中 747	23.6 27.6	
21	木	西小中止	かやくごはん 	牛乳	かつおフライ しおこんぶあえ とうふのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう とうふ かつお あぶらあげ わかめ こんぶ みそ とうにゅう	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎ ごま	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 608 中 790	25.8 33.1	
22	金		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 のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム のり かつおぶし	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ちゅうかめん みずあめ	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 くらげ	小 623 中 764	25.6 31.1	
25	月	西小中止	ごはん 	牛乳	さかなのみそチーズやき れんこんきんぴら しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ てんぷら みそ チーズ とりにく あぶらあげ	こめ さとう こんにやく あぶら ごま もちごめ でんぶん	れんこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 621 中 747	26.1 31.0	
26	火	木上小6年中止	ぶたとじどん 	牛乳	ごぼうサラダ いりことナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず いりこ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ ごま アーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	小 631 中 781	24.7 30.0	
27	水	木上小6年中止	むぎごはん 	牛乳	さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのすのもの とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう さば ちりめん とうにゅう あつあげ みそ	こめ むぎ さとう さといも	きりぼしだいこん きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ	小 619 中 759	24.7 29.8	
28	木		ピビンバ 	牛乳	わかめスープ フルーツムース	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく わかめ みそ れんにゅう だっしふんにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら バター	さんさい たけのこ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ みかん	小 618 中 748	23.2 27.7	
29	金		ごはん 	牛乳	ささみのレモンに ビーンズサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう ささみ だいず ハム	こめ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ	レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	小 665 中 777	26.3 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2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。