

令和5年5月分

5/1月～5/31水

# 学校給食献立表

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
5/1月★ ★はし	ごはん 牛乳 肉じゃが あえもの	【米 【牛肉、糸こんにゃく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、(水) 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん	5/18木★ ★はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、(水) 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油
5/2火★ ★はし	たきこみごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 春野菜のかきあげ かしわもち	【米、とり肉、つきこんにゃく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、油、塩、(水) 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ちくわ、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、たけのこ、小麦粉、塩、(水)、油 【かしわもち	5/19金★ ★はし	ごはん 牛乳 たまごトックスープ ブルコギ	【米 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干しいたけ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、三温糖、みりん、(水) 【牛肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、にんにく、油、しょうゆ濃、砂糖、コチジャン、ごま油
5/8月	ケチャップライス 牛乳 ドリア風 フルーツミックス	【米、ケチャップ、塩、(水) 【ベーコン、むぎえび、いか、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、牛乳、チーズソース、バター、小麦粉、塩、酒、こしょう、(水) 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ	5/22月	アップルパン 牛乳 マカロニスープ ポークチャップ	【アップルパン 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう
5/9火★ ★はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの香味焼き	【米 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油	5/23火★ ★はし	にくめし 牛乳 すまし汁 ひじきと大豆の煮物	【米、牛肉、ねぎ、ごぼう、しょうゆ濃、みりん、酒、油、三温糖、塩、(水) 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【だいず、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)
5/10水★ ★はし	ごはん 牛乳 カレーうどん ごまあえ	【米 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレーパウダー、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん	5/24水★ ★はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ あげしゅうまい	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぷん、(水) 【しゅうまい、油
5/11木	ミニこくとうパン 牛乳 豚と豚肉の炒め物 フライビーンズ	【ミニこくとうパン 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、にんじん、さやいんげん、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ濃、酒、塩、三温糖、こしょう、ごま油 【だいず、でんぷん、砂糖、しょうゆ濃、油	5/25木★ ★はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのみそ煮	【米 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、ふ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、(水)
5/12金★ ★はし	ごはん 牛乳 わかめのスープ 豚ニラ炒め	【米 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、(水) 【ぶた肉、エリンギ、ニラ、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ濃、みそ、酒、砂糖、塩、とうがらし	5/26金★ ★はし	ごはん 牛乳 たまごとしりとうふ キャベツのあまずあえ	【米 【とうふ、とりひき肉、土しょうが、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ツナ、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
5/15月★ ★はし	ごはん 牛乳 豚汁 チンゲン菜と厚揚げの煮物	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【あつあげ、チンゲンサイ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、(水)	5/29月★ ★はし	ミニパン 牛乳 和風スナック スナックえんどうの炒め物	【ミニパン 【スナック、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ぶた肉、酒、キャベツ、スナックえんどう、にんじん、にんにく、油、ポーンストック、塩、こしょう
5/16火	サーモンピラフ 牛乳 白いんげん豆のクリームスープ フレンチサラダ	【米、鮭(フレーク)、たまねぎ、トマト水煮、コーン、マッシュルーム、油、とりがらスープ、ケチャップ、白ぶどう酒、塩、こしょう、(水) 【ベーコン、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ペイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	5/30火★ ★はし	ゆかりご飯 牛乳 焼豚スープ ほきのカレーフライ	【米、ゆかり粉 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【ほき、塩、こしょう、純カレー粉、小麦粉、(水)、パン粉、油
5/17水★ ★はし	はちみつパン 牛乳 レタスのスープ チヂミ	【はちみつパン 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、(水)、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油	5/31水★ ★はし	ごはん 牛乳 みそ汁 てり焼きハンバーグ	【米 【ぶた肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぷん、(水)

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。  
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。  
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。



児童1人1回あたり  
平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1-2年	510	21.7	17.9	303	68	1.9	2.5	172	0.35	0.48	14	3.1	1.7
学年 3-4年	586	24.7	19.9	319	77	2.2	2.9	194	0.41	0.52	17	3.8	2.1
学年 5-6年	662	27.8	22	335	87	2.5	3.2	217	0.47	0.56	20	4.5	2.4

●お願い  
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力をお願いします。

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

# 5月 給食だより

令和5年5月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 

5/5 端午の節句



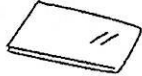
5月5日の「端午の節句」では、鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。

給食では、5月2日(火)に「かしわもち」がきます。



本年度の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。  
今月の食材は、「ゆば」です。

◎「ゆば」は、濃い豆乳をゆっくり加熱して、できた薄いまくをすくいとってつくります。すくいとったものが「生ゆば」、それを乾燥させたものが「乾燥ゆば」です。



◎歴史ある寺院が多くある京都では、肉や魚のかわりの貴重なたんぱく源として、精進料理に多く用いられてきました。

◎京都のほかにも、栃木県の日光や奈良県などが産地として有名です。

5月2日(火)に「ゆばのすまし汁」がでます。



## 魚の骨に注意!!

スーパーなどでは骨抜き魚が販売されていますが、給食では使用していません。骨に気をつけて、よく噛んで食べるようにしましょう。5/9にサワラの香味焼き、5/30にほきのカレーフライがでます。割って骨を取ってから食べてください。

