

# 5月 給食だより

令和6年4月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

しんねん ど はじ かげつ ふ かぜ さわ わかば  
新年度が始まってまもなく1ヶ月です。吹く風も爽やかで、若葉の  
きれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴ  
ールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあり  
ます。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心が  
け、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

こころ からだ げんき す き そく ただ せい かつ たい いち  
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



がつ か たん こ せつ く  
5月5日の端午の節句には、「かしわもち」や「ちまき」を食べる風習があります。

「かしわもち」は、あん入りのもちをかしわの葉でくるんだものです。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。

「ちまき」は、チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきがつけられています。

☆給食では、5月2日に「かしわもち」がつけます☆

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。



## 世界の料理

◎今月の世界の料理は、5月20日の新献立「ヤンニョムチキン」という韓国の料理です。

◎「ヤンニョムチキン」は、香ばしく揚げたフライドチキンに、コチジャンやにんにくなどでつくる「ヤンニョム」という甘いタレをからめた料理です。

◎給食では、下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げた鶏肉と、素揚げしたさつま芋に、甘辛いタレをからめてつくります。

# 学校給食献立表

5/1水 ~ 5/31金

★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水 はし	ミニパン 牛乳 ビーフソテー コロケ	【ミニパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【コロケ、油	5/20月 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 わかめのスープ ヤンニョムチキン	【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) 【とり肉、塩、こしょう、酒、でんぶん、さつまいも、油、たまねぎ、にんにく、土しょうが、油、ケチャップ、コチジャン、酒、みりん
5/2木 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さわらの香味焼き そくせきづけ かしわもち	【米 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、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 【きゅうり、しょうゆ濃、塩 【かしわもち	5/21火 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さけの塩焼き そくせきづけ	【米 【とり肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【鮭、油 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩
5/7火	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、バター、塩、(水) 【ベーコン、むきえび、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、こしょう、(水) 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ	5/22水 はし	ミニパン 牛乳 カレーうどん おひたし	【ミニパン 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、(水) 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水)
5/8水	ごはん 牛乳 コーンスープ てり焼きハンバーグ ポイルキャベツ	【米 【とり肉、たまねぎ、にんじん、油、クリームコーン、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、でんぶん、ペイリーフ、(水) 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、(水) 【キャベツ	5/23木 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ じゃが芋のそぼろ煮	【米 【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) 【焼豚 【とりひき肉、じゃがいも、きぬさや、土しょうが、三温糖、しょうゆ淡、酒、けずりぶし、(水)
5/9木 ★ はし	ごはん 牛乳 中華スープ スナッパえんどうの炒め物	【米 【はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、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) 【ぶた肉、酒、キャベツ、スナッパえんどう、にんじん、にんにく、油、ポーンストック、塩、こしょう	5/24金	コーンピラフ 牛乳 ポークビーンズ あまずあえ	【米、コーン、にんじん、バター、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
5/10金	コッペパン 牛乳 ポトフ ちくわのチーズフライ	【コッペパン 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、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) 【ちくわ、小麦粉、(水)、粉チーズ、パン粉、油	5/27月 ★ はし	ごはん 牛乳 たまごトクスープ きんぴらごぼろ	【米 【トク、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、塩、(水) 【牛肉、ちくわ、あかつきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、(水)
5/13月 はし	ミアアップルパン 牛乳 和風スパゲティ キャベツのあまずあえ	【ミアアップルパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ツナ、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	5/28火 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのソース煮	【米 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、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、ウスターソース、三温糖、しょうゆ濃、酒、(水)
5/14火 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、(水) 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	5/29水 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとろ煮 ごまあえ	【米 【とり肉、こんにやく、がんとろ、ささがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、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
5/15水 ★	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あえもの	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぶん、(水) 【ふともやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	5/30木 はし	ミニことうパン 牛乳 ビーフンスープ ピザ風おこのみ焼き	【ミニことうパン 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、(水) 【ベーコン、塩、こしょう、キャベツ、コーン、とけるチーズ、小麦粉、ながいも、(水)、塩、油、ケチャップ、チリソース、(水)
5/16木 ★ はし	たきごみごはん 牛乳 すまし汁 にんじんシリシリ	【米、とり肉、あかつきこんにやく、ごぼう、干しいたけ、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、(水) 【かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩	5/31金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 かきあげ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【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) 【ちくわ、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、小麦粉、塩、(水)、油
5/17金 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 血うどめん ちゅうかあん 焼きぎょうざ	【米 【血うどん類 【むきえび、酒、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、(水) 【ぎょうざ、油	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>		



児童1人1回あたり  
平均栄養量

	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	490	20.7	16.5	307	73	2.5	2.4	181	0.33	0.47	17	3.4	1.8
学年 3・4年	561	23.4	18.2	322	83	2.9	2.7	206	0.39	0.5	20	4.3	2.1
学年 5・6年	634	26.1	19.9	338	94	3.4	3	230	0.44	0.54	24	5.1	2.4