

5月 給食だより

令和8年4月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日^{まいにち}を元気^{げんき}に過ごすためには、食事^{しょくじ}と睡眠^{すいみん}をしっかり^{すく}とることが基本^{きほん}です。特に1日の始まり^{いちにち}の食事^{はじ}である「朝ごはん^{あさごはん}」は、眠^{ねむ}っていた脳^{のう}と体^{からだ}を目覚め^{めざ}させ、活動^{かつどう}を始めるためのエネルギー^{はじ}になるとともに、規則^{きそく}正しい生活リズム^{せいかつ}を整^{ととの}えるなど、重要^{じゅうよう}な役割^{やくわり}を果た^はしています。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳^{のう}のエネルギー^{げん}源^{げん}となる糖質^{とうしつ}を多く^{おお}含む^{ふく}ものを!



食欲^{しょくよく}がない人は、みそ汁^{しる}やスープ^{ぎゅうにゅう}、牛乳^{ぎゅうにゅう}などがおすすめ^{すいぶん}です。水分^{すいぶん}と一緒に^{いっしょ}にビタミン^{いっしょ}やミネラル^{いっしょ}をとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



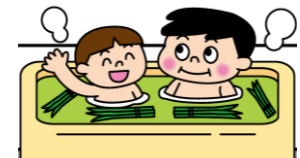
魚の骨に注意!!

スーパーなどでは骨抜き^{ほねぬ}の魚^{さかな}が販売^{はんばい}されていますが、給食^{きゅうしょく}では使用^{しよう}していません。骨^{ほね}に気^きをつけて、よく噛^かんで食べるように^たしましょう。また、切身^{きりみ}の魚^{さかな}は、割^わって骨^{ほね}を取^とってから食べるように^たしましょう。



5月5日 端午の節句

端午^{たんご}の節句^{せっく}は、子ども^こたちの健康^{すこ}やかな成長^{せい}と幸せ^{ちやうしあわ}を願^{ねが}う年中行事^{ねんちゆうぎやうじ}です。五月人形^{ごがつにんぎやう}やこいのぼり^{かざ}を飾^{かざ}り、ちまき^{ちまき}、かしわもち^{かしわもち}などを食^たべてお祝^{いわ}いをする風習^{ふうしゅう}があります。給食^{きゅうしょく}では、5月1日^{ごがついちにち}に「かしわもち」がつきます。別名^{べつめい}で「菖蒲^{しょうぶ}の節句^{せっく}」ともいい、菖蒲^{しょうぶ}を浮かべたお風呂^うにつかり、厄^{ふる}をはらう風習^{ふうしゅう}もあります。



令和8年5月分

学校給食献立表

5/1 金 ~ 5/31 日

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
5/1 金 はし	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 春野菜のかきあげ(小麦) かしわもち	【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) 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、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 火 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 牛すき丼	【米 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、 (水) 【牛肉、酒、糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、け ずりぶし、(水)
5/7 木 はし	げんまいごはん 牛乳 ドライカレー フルーツミックス	【米、げんまい 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、油、とりがらスープ、ケチャップ、 しょうゆ濃、ウスターソース、純カレー粉、塩、こしょう 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ	5/20 水	あげパン 牛乳 ポトフ いかのマリネ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ポークウインナー、ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセ リ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、 (水) 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、油、しょうゆ淡、サラダ油、 酢、砂糖、塩
5/8 金 はし	ごはん 牛乳 豚汁 あじフライ(小麦)	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、にんじん、ごぼう、 ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、(水)、純カレー粉、パン粉、油	5/21 木 はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが あえもの	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、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) 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん
5/11 月 はし	キムチごはん 牛乳 ビーフンスープ ナムル ミニレモンゼリー	【米、ぶた肉、はくさいキムチ、とりがらスープ、ごま油、しょうゆ濃、塩、(水) 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、ポーク スープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、(水) 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩 【ミニレモンゼリー	5/22 金 はし	わかめごはん 牛乳 はるさめスープ チヂミ タレ	【米、干しわかめ、塩、(水) 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがら スープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【いか、ニラ、はくさいキムチ、米粉、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
5/12 火 はし	ごはん 牛乳 たまごとじいりどうふ(卵) きんぴらごぼう	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、土 しょうが、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ぶた肉、あかつきこんにゃく、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)	5/25 月	チキンライス 牛乳 白いんげん豆のクリームスープ 切干大根のサラダ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマト ピューレ、油、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、ポターージュの素、 ポークスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、 サラダ油、こしょう
5/13 水	こくとうパン 牛乳 肉団子と白菜のスープ じゃがベーコン	【こくとうパン 【つくね、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、干しいたけ、ポーク スープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【ベーコン、じゃがいも、油、塩、こしょう	5/26 火 はし	ごはん 牛乳 ホイコウロウ コロッケ(小麦)	【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) 【コロッケ、油
5/14 木	コーンピラフ 牛乳 マカロニミートソース(小麦) フレンチサラダ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょ う、(水) 【ペンネ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、ケチャップ、トマト ピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【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	5/27 水	コッペパン 牛乳 レタスのスープ ミートサンド ぶどうゼリー	【コッペパン 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがら スープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、(水) 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、 ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう 【ぶどうゼリー
5/15 金 はし	ごはん 牛乳 みそおでん さわらの香味焼き そくせきづけ	【米 【ぶた肉、がんもどき、ささがきてんぷら、こんにゃく、じゃがいも、にんじん、さ やいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、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 【キャベツ、しょうゆ濃、塩	5/28 木 はし	ごはん 牛乳 じゃがまめ煮 あまずあえ	【米 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいた け、油、ポークスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぷん、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
5/18 月 はし	赤しそごはん 牛乳 にくわかめうどん(小麦) あえもの	【米、赤しそ粉 【うどん、牛肉、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょう ゆ淡、みりん、けずりぶし、(水) 【ちくわ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ濃、みりん	5/29 金 はし	ごはん 牛乳 かき卵汁(卵) さばのごまみそ焼き そくせきづけ	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、 塩、けずりぶし、(水) 【さば、白ごま、赤だしみそ、三温糖、酒、(水)、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩

- 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、ご了承がいます。

- あげパン以外のパンは、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。

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	528	21.3	18.9	301	72	2.3	2.6	188	0.38	0.47	20	4.1	1.7
学年 3・4年	603	24.2	21	317	82	2.8	3	215	0.45	0.51	24	5	2.1
学年 5・6年	678	27	23.2	332	93	3.2	3.3	242	0.52	0.55	27	5.8	2.4

