

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

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。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



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、素揚げしたさつまいもに、甘いタレをからめてつくります。

令和6年5月分

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) 【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 たまごトックスープ きんぴらごぼろ | 【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、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 | ミニアップルパン 牛乳 和風スパゲティ キャベツのあまずあえ | 【ミニアップルパン 【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 かんと煮 ごまあえ | 【米 【とり肉、こんにやく、がんとどき、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"> ●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 |