

5月分学校給食予定献立表

献立目標：初夏を味わおう

2026年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	アレルギー	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せんい 繊維			
1 金	つゆひかりいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩		御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースがけ	砂糖 でん粉	油	卵		トマト		クマア ソース 酢 塩		
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋	オリーブ油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	クマア 酢 塩		
アスパラガスとコーンのソテー		バター 菜種油			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	クマア 塩 こしょう		幼 403 17.3 小 549 22.3 中 686 27.3	
7 木	ごはん	米								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふステーキのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	菜種油	豆乳 鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	とんじる	じゃが芋		豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根	だし用削り節		
キャベツのピーナッツあえ	砂糖	落花生				キャベツ もやし	しょうゆ		幼 450 18.7 小 560 22.6 中 692 27.1	
8 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩		御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ミラノふうチキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉	チーズ			塩 こしょう パシル		
	ミネストローネ	マカロニ	オリーブ油	ウインナー		人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ	クマア 酢 塩 こしょう		
マCHEDニア						みかん もも ハイナップル キウイフルーツ			幼 503 20.2 小 689 25.9 中 878 31.7	
11 月	ごはん	米								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	なめこじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ なめこ	だし用削り節		
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま ごま油	ちくわ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
幼 471 20.4 小 590 24.7 中 716 29.3										
12 火	むぎごはん	米 大麦								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいずとにほしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
	チキンカレー	じゃが芋	菜種油	鶏肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	クマア ソース クマア 塩 クマア 酢 クマア 酢		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉(かつお削り節)			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
幼 542 21.7 小 685 27.1 中 838 32.5										
13 水	ごはん	米								はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 でん粉 春雨 砂糖	油 米油	豚肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 香辛料		
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐	チンゲン菜 人参		玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 中華スープ 酢 塩 こしょう		
ホイコーロー		菜種油 ごま油	豚肉		ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 トマト しょうゆ 塩 こしょう 酢 クマア		幼 508 17.5 小 648 21.4 中 804 26.1	
14 木	ごはん	米								御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	たけのこのみそじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	たけのこ えのきだけ	だし用削り節		
	あおりのポテトビーンズ	じゃが芋 でん粉 小麦粉	米油	大豆	青のり			塩		
幼 524 23.0 小 658 28.6 中 804 34.4										
15 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		御前崎中
	ホワイトクリーム	砂糖	油	大豆	脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのマスタードやき		ソイグ マネー	鶏肉		パセリ		塩 こしょう マスタード		
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根 かぶ	クマア 酢 酢 塩 こしょう		
なつみかんサラダ	砂糖	菜種油				甘夏みかん きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		幼 595 21.4 小 744 26.6 中 894 31.9	
18 月	ちゅうかめん	小麦粉								九州地方の料理
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖 もち米粉	油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	クマア 酢 塩 酒 しょうゆ		
	とんこつラーメンスープ		菜種油 ごま油	豚肉 なると		人参 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが	豚骨スープ 中華だし 塩 こしょう		
チンジャオロースー	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	たけのこ にんにく しょうが	クマア 酢 しょうゆ みりん 酒		幼 420 21.2 小 596 29.9 中 767 37.6	

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	献立	欠食校
		たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミン・繊維			
19 火	ごはん	米							北こ	Eエネルギーたんぱく質 kcal R
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	つゆひかりからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく 茶	しょうゆ 塩 酒		
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう だけのこ 干しいだけ	だし用削り節 しょうゆ 塩 酒 昆布だし		
たくあんあえ						キャベツ きゅうり だいこん漬	塩	幼 488 19.2 小 609 23.5 中 740 27.6		
20 水	にんじんごはん	米 大麦	菜種油			人参		しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 451 20.3 小 560 25.2 中 676 29.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなのやさしいあなかけ	でん粉 砂糖	菜種油 米油	鰹(たら)		ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	かつお しょうゆ 酢 塩		
	はるやさしいのみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ		小松菜	キャベツ 玉ねぎ	だし用削り節		
	たけのことぶたにくのとさに	砂糖		豚肉 鰹削り節		さやえんどう	だけのこ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
21 木	むぎごはん	米 大麦							第一小4年	○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ボークシュウマイ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 唐辛料		
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	だけのこ 根深ねぎ 干しいだけ しょうが	酒 トマト しょうゆ 中華だし		
はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩	幼 482 19.4 小 624 24.9 中 774 30.9		
22 金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	北こ	○
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグのケチャップソースがけ	砂糖	油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	かつお ソース ワイ しょうゆ 塩 唐辛料		
	グリーンポタージュ	小麦粉	バター 油 菜種油	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム	人参	玉ねぎ グリーンピース	かつお 塩 こしょう 唐辛料		
くわわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹漬	茎わかめ	人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩	幼 486 22.3 小 652 29.1 中 818 36.1		
25 月	ごはん	米							幼 503 21.0 小 624 25.1 中 754 29.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのみそやき	砂糖		鶏肉 みそ			にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 みつば	玉ねぎ	だし用削り節 しょうゆ 塩 酒		
	しんじゃがのカレーソーテー	じゃが芋 砂糖	菜種油	ベーコン			とうもろこし グリーンピース	しょうゆ 酒 塩 か粉		
26 火	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	油揚げ 鶏肉			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん	幼 489 22.2 小 611 27.6 中 744 33.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ		
	ごじる	里芋		鶏肉 豆腐 大豆 みそ		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節 酒		
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	しょうゆ 和風だし		
27 水	ごはん	米							幼 486 22.6 小 611 28.1 中 740 33.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのごまみそやき	砂糖	ごま	鯖(さわら) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒		
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん だけのこ こんにゃく 枝豆	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
キャベツのおかかあえ			鰹削り節			キャベツ もやし	しょうゆ			
28 木	ごはん	米							幼 484 20.0 小 609 24.6 中 744 29.5	浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豚レバー		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 ソース		
	わかめスープ		ごま	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 根深ねぎ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
きりぼしだいごんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 もやし	しょうゆ 酢 塩			
29 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	幼 468 19.8 小 623 25.9 中 783 31.7	○ 浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのチリソースがけ	砂糖	菜種油	ウィンナー		トマト	玉ねぎ にんにく	かつお ソース か粉		
	カレースープ	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ キャベツ	カレー ワイン ソース 塩 トマト		
	おなかすっきりサラダ						こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

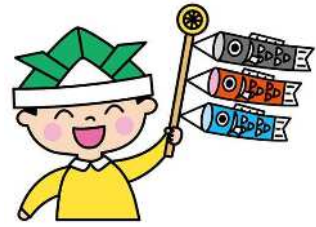
※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。



スクールランチ 5月



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。ゴールデンウィーク明けは緊張もゆるみ、心や体につかれが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。御前崎市では「つゆひかり」が生産されています。連休もありますので時間を見つけて家族で「ほっ」とひと休みする時間を作ってみませんか。

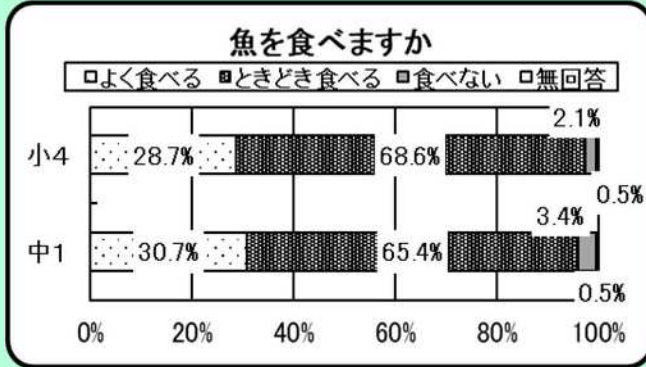


お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---

小笠の食生活を考えよう

5月「魚をもっと食べよう」



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 3272名回答)

魚には、たんぱく質やカルシウムなどのミネラルが豊富です。また、サバなどの青魚の脂に含まれるDHA、EPAには血液をサラサラにし、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。さらにDHAは、脳の発達に影響を与えるといわれており、青魚は栄養価が高く優れた食材です。いろいろな種類の魚を積極的に食べるようにしましょう。

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」＝「勝男」にかけての縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、このほりではなく、かつおのほりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。