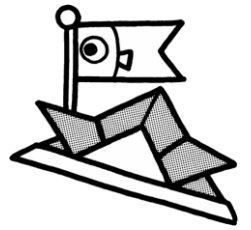


2026年

5月給食だより



木々の緑も鮮やかさを増し、新緑の美しいさわやかな季節を迎えました。
この時期は新しい環境に慣れてくると同時に、環境が変わったことによる疲れが出やすい時期でもあります。体調を崩さぬよう、規則正しい生活とバランスのよい食事を心掛け、疲れをためないようにしましょう。




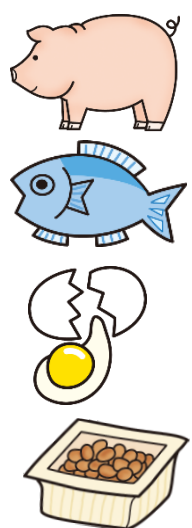

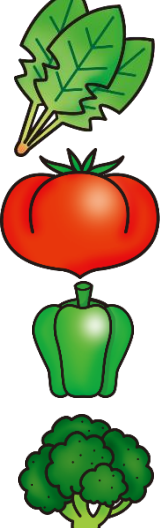
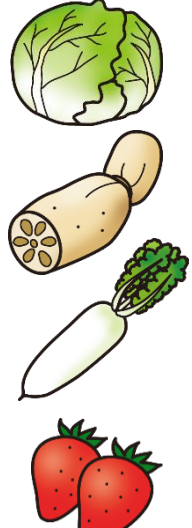
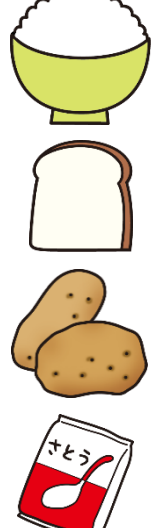
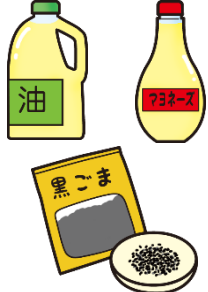
5月の給食目標



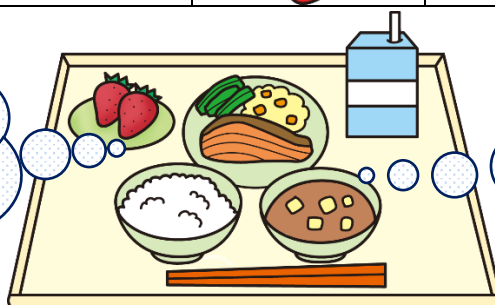
成長期の食生活を考えよう

健康な体づくりには、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。それぞれの食品の栄養素の特徴を知り、バランスよく組み合わせる食べるようにしましょう。

3つの色(6つの基礎食品群)をそろえて健康な生活を送ろう!!

| 赤の食品  | | 緑の食品  | | 黄色の食品  | |
|---|---|---|--|--|--|
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 筋肉や血液をつくる | 骨や歯をつくる | 皮膚や粘膜を健康に保つ | 病原菌への抵抗力を高める | 体を動かすエネルギー源 | 効率のよいエネルギー源 |
|  |  |  |  |  |  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;">油脂類は効率のよいエネルギー源ですが、摂り過ぎに注意しましょう。</div> |





中学生の時期は、成長の仕上げの時期です。特にカルシウムは不足しがちな栄養素なので意識して摂るようにしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると、3つの色の食品が自然とそろいます。

5月の予定献立表

十日町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|--|
| <h2>八十八夜とは</h2>  <p>「夏も近づく八十八夜〜♪」これは「茶摘み」という歌の歌詞です。 八十八夜は雑節のひとつで、立春から数えて88日目の日を指します。 八十八夜はお茶の新芽を摘む時期で、特に八十八夜に摘んだお茶は、 縁起物として喜ばれたそうです。今年5月1日です。 給食では、1日に抹茶を使用した蒸しパンを提供します。</p> | | <p>都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 ご了承ください。</p> | | <p>1 抹茶 蒸しパン</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>白菜の旨煮丼 (ごはん)</p> |
| | | <p>エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g</p> <p>学校・学年・学級の欠食予定など</p> | | <p>871 kcal・31.2g・2.6g</p> <p>八十八夜献立</p> |
| <p>4 《みどりの日》</p>  | <p>5 《こどもの日》</p>  | <p>6 《振替休日》</p>  | <p>7</p> <p>ブルーベリーヨーグルト・パン・乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>キーマカレー (コシヒカリごはん)</p> | <p>8 個包装ソース</p> <p>なめたけあえ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> |
| | | <p>913 kcal・29.6g・2.5g</p> | | <p>795 kcal・30.6g・2.7g</p> |
| <p>11</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>ごはん</p> <p>マカロニクリームシチュー (乳)</p> | <p>12</p> <p>かおりあえ</p> <p>にしんのごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> | <p>13</p> <p>もやしときゅうりのナムル</p> <p>わかめスープ</p> <p>プルコギ丼 (コシヒカリごはん)</p> | <p>14</p> <p>ウインナーとチーズの包み揚げ (乳・卵)</p> <p>さわかめともやしのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメジュリエヌ</p> <p>ふりかけ</p> | <p>15</p> <p>春雨と小松菜のあえもの (かまぼこ)</p> <p>鉄火みそ</p> <p>ごはん</p> <p>筑前煮</p> |
| <p>884 kcal・33.5g・2.4g</p> | | <p>814 kcal・31.3g・2.3g</p> | | <p>791 kcal・29.2g・2.8g</p> |
| | | | | <p>826 kcal・25.1g・2.8g</p> |
| <p>18</p> <p>キャベツのさっぱりサラダ</p> <p>ハンバーグケチャップソース</p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p> | <p>19</p> <p>なんちゃって春雨サラダ</p> <p>厚揚げの肉みそあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>サンラタン (卵)</p> | <p>20</p> <p>小松菜の磯あえ</p> <p>さばのピリッとソース</p> <p>コシヒカリごはん</p> <p>切干大根のみそ汁</p> | <p>21</p> <p>ゆかりキャベツ</p> <p>ソースチキンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> | <p>22</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ポークカレー (ごはん)</p> |
| <p>840 kcal・30.5g・2.8g</p> | | <p>831 kcal・29.6g・2.7g</p> | | <p>826 kcal・30.3g・2.3g</p> |
| | | | | <p>758 kcal・31.8g・2.6g</p> |
| 南中体育祭応援献立 | | | | |
| <p>25</p> <p>ほうれん草サラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ビーンズミートソース</p> | <p>26</p> <p>中華風酢の物</p> <p>揚げしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>ジャーチャン豆腐</p> | <p>27</p> <p>納豆の五菜あえ</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>コシヒカリごはん</p> <p>新じゃがと厚揚げの旨煮</p> | <p>28</p> <p>じゃこのサラダ</p> <p>もちっこスープ</p> <p>ひじきそぼろ丼 (卵入り) ごはん</p> | <p>29</p> <p>れんこん金平・さつま揚げ・ごま</p> <p>かれのいれモンソース</p> <p>ごはん</p> <p>塩鶏汁</p> |
| <p>847 kcal・35.4g・2.9g</p> | | <p>879 kcal・32.4g・2.9g</p> | | <p>825 kcal・34.3g・2.5g</p> |
| | | | | <p>836 kcal・33.9g・2.5g</p> |
| <p>770 kcal・34.9g・2.5g</p> | | | | |

5月 使用食品一覧表

| 日 | 献立名 | おもに体を作る食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーになる食品 | |
|--------|----------------|-----------------|----------|-----------------------|---------------------------------|------------------|------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | たんぱく質 | 無機質 | 色の濃い野菜 | その他の野菜や果物 | 炭水化物 | 脂肪 |
| 1 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 白菜のうま煮丼 | 豚肉 豆腐 | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ たけのこ はくさい しらたき しいたけ | さとう かたくり粉 | 油 |
| | キャベツのおひたし | | | | キャベツ きゅうり もやし とうもろこし | | |
| | 抹茶蒸しパン | 豆乳 | | | まっちゃん | 小麦粉 さとう あずき | |
| 7 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | キーマカレー | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト | 玉ねぎ しょうが にんにく | | 油 ルウ |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー にんじん | キャベツ とうもろこし | | 油 |
| | ブルーベリーヨーグルト | | ヨーグルト | | みかん パイン りんご ぶどう ブルーベリー マスカット | | |
| 8 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | あじフライ・個包装ソース | あじ | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 |
| | なめたけあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ もやし なめたけ | | |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | | にんじん | ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | じゃがいも | |
| 11 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | スパイシーチキン | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | | |
| | しょうゆフレンチ | ハム | | ほうれんそう | キャベツ もやし | | 油 |
| | マカロニクリームシチュー | 鶏肉 | チーズ 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ ぶなしめじ | じゃがいも マカロニ | 油 ルウ |
| 12 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | にしんのごまだれかけ | にしん | | | しょうが | かたくり粉 薄力粉 さとう | 油 ごま |
| | かおりあえ | | | 青しそ | キャベツ きゅうり かぶ | | |
| | 大根のみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | こまつな にんじん | だいこん | | |
| 13 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | ブルコギ丼の具 | 豚肉 | | にんじん にら | 玉ねぎ エリンギ たけのこ にんにく りんご | さとう かたくり粉 | 油 ごま油 |
| | もやしときゅうりのナムル | | | | もやし きゅうり とうもろこし | さとう | ごま油 |
| | わかめスープ | ベーコン 豆腐 | わかめ | にんじん チンゲンサイ | ねぎ | | |
| 14 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | ふりかけ | | 昆布 のり | | 抹茶 とうもろこし | 米 さとう | |
| | ウインナーとチーズの包み揚げ | ウインナー チーズ(卵) | チーズ(乳) | | | 春巻きの皮 薄力粉 | 油 |
| | 莖わかめともやしのサラダ | ハム | わかめ | | もやし きゅうり とうもろこし | さとう | 油 |
| | コンソメジュリエンヌ | ベーコン | | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ セロリー | | |
| 15 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 鉄火みそ | 大豆 みそ | | | | さとう | 油 |
| | 春雨と小松菜のあえもの | かまぼこ | | こまつな | もやし とうもろこし | はるさめ さとう | 油 |
| | 筑前煮 | 鶏肉 厚揚げ | | にんじん いんげん | こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん | じゃがいも さとう | 油 |
| 18 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | ハンバーグケチャップソース | 豚肉 | | | たまねぎ | パン粉 さとう | |
| | キャベツのさっぱりサラダ | ハム | | ブロッコリー | キャベツ きゅうり | さとう | オリーブ油 |
| ABCスープ | ベーコン | | にんじん パセリ | 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム | マカロニ | | |
| 19 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 厚揚げの肉みそあんかけ | 生揚げ 豚肉 みそ | | | ねぎ, しょうが にんにく | かたくり粉 薄力粉 さとう | 油 |
| | なんちゃって春雨サラダ | ハム | | にんじん | しらたき キャベツ きゅうり | さとう | ごま油 |
| | サンラータン | 豚肉 豆腐 たまご | | にんじん | たけのこ しいたけ ねぎ しょうが | かたくり粉 | ごま油 ラー油 |

十日町学校給食センター

| 日 | 献立名 | おもに体を作る食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーになる食品 | |
|----|-------------|------------|---------|---------------------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | たんぱく質 | 無機質 | 色の濃い野菜 | その他の野菜や果物 | 炭水化物 | 脂肪 |
| 20 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | 鯖のピリっとソース | さば | | | しょうが ねぎ にんにく | さとう かたくり粉 | ごま油 |
| | 小松菜の磯あえ | | のり | こまつな にんじん | もやし キャベツ とうもろこし | | |
| | 切干大根のみそ汁 | 油揚げ みそ | | | だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | じゃがいも | |
| 21 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | ソースチキンカツ | 鶏肉 | | | | 薄力粉 パン粉 さとう | 油 |
| | ゆかりキャベツ | | | にんじん 赤しそ | キャベツ きゅうり | | |
| | 玉ねぎのみそ汁 | 豆腐 みそ | | 小松菜 | 玉ねぎ だいこん えのきたけ | | |
| 22 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | ポークカレー | 豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ しょうが にんにく りんご | じゃがいも | 油 ルウ |
| | ツナサラダ | ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろこし | さとう | 油 |
| | オレンジゼリー | | | | オレンジ | さとう | |
| 25 | ソフト麺 | | | | | ソフトめん | |
| | ビーンズミートソース | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト | 玉ねぎ ぶなしめじ | | 油 ルウ |
| | ほうれん草サラダ | ハム | | ほうれんそう | もやし キャベツ とうもろこし | さとう | 油 |
| 26 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | 揚げしゅうまい | 豚肉 | | | 玉ねぎ しょうが | 小麦粉 パン粉 さとう | 油 |
| | 中華風酢の物 | | わかめ | にんじん | もやし, きゅうり | はるさめ さとう | 油 ごま油 |
| | チャーチャン豆腐 | 豚肉 厚揚げ みそ | | にんじん | たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ しょうが にんにく | さとう かたくり粉 | 油 |
| 27 | コシヒカリごはん | | | | | ごはん | |
| | 照り焼きチキン | 鶏肉 | | | しょうが | | |
| | 納豆の五菜あえ | 納豆 | ひじき | ほうれんそう にんじん のざわな | たくあん | | |
| | 新じゃがと厚揚げの旨煮 | 豚肉 厚揚げ | | にんじん いんげん | 玉ねぎ しらたき | じゃがいも さとう | 油 |
| 28 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | ひじきそぼろ丼の具 | 豚肉 鶏肉 大豆 卵 | ひじき | | 枝豆 しょうが | さとう | 油 |
| | じゃこのサラダ | | ちりめんじゃこ | | キャベツ きゅうり とうもろこし | さとう | 油 |
| | もちっこスープ | 鶏肉 | | にんじん こまつな | だいこん えのきたけ ねぎ | 白玉もち | |
| 29 | ごはん | | | | | ごはん | |
| | かれのいしモンソース | かれい | | | レモン | かたくり粉 さとう | 油 |
| | れんこん金平 | さつま揚げ | | にんじん いんげん | れんこん こんにゃく | さとう | 油 ごま |
| | 塩鶏汁 | 鶏肉 豆腐 | | にんじん | はくさい たけのこ しらたき えのきたけ ねぎ | | |

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。