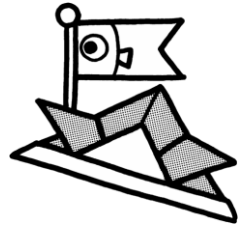


2026年

# 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。




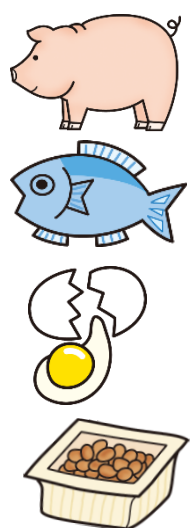

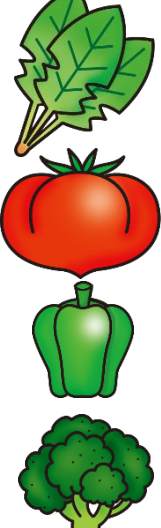
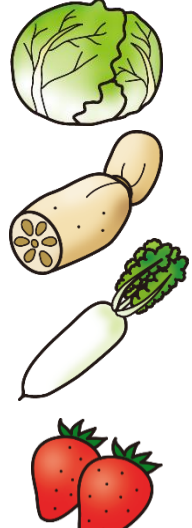
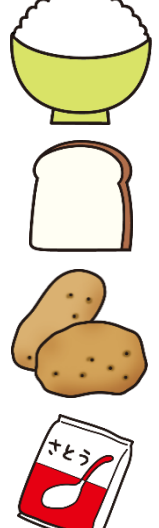
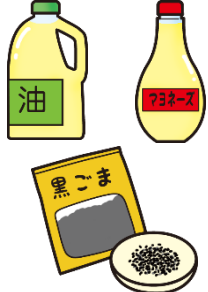
## 5月の給食目標



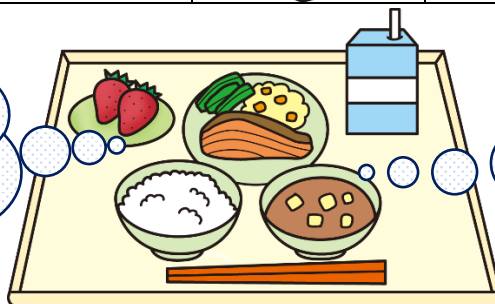
# 成長期の食生活を考えよう

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><b>八十八夜献立</b></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>ブロッコリーサラダ</p> <p>ブルーベリーヨーグルト・パイン・牛乳</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>茎わかめともやしのサラダ</p> <p>ウインナーとチーズの包み揚げ (乳・卵)</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>826 kcal・25.1g・2.8g</p>	<p>808 kcal・32.8g・2.4g</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>サンラータン (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>
			<p>758 kcal・31.8g・2.6g</p>	<p>843 kcal・25.0g・2.6g</p>
<b>南中体育祭応援献立</b>				
<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>かわいいのレモンソース</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>836 kcal・33.9g・2.5g</p>	<p>770 kcal・34.9g・2.5g</p>