

2025年 5月 給食だより



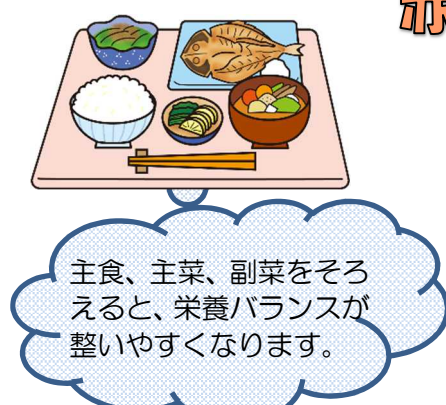
風薫る5月、木々の新緑が美しいさわやかな季節を迎えました。
新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきた5月頃は、疲れが出てくる時期でもあります。バランスの良い食事と規則正しい生活で体調を整え、元気に登校しましょう。

5月の給食目標 成長期の食生活を考えよう

私たちが活動したり、成長したりするためには食事をする事が欠かせません。食事の際は、好きなものばかりを食べるのではなく、様々な食品を組み合わせる事が大切です。食品に含まれる栄養素や働きを理解し、バランスよく食べるようにしましょう。

～食べ物グループと働きについて～

赤のグループ (主に体をつくる)



1群

たんぱく質：肉、魚、卵、大豆

無機質（カルシウム）：牛乳・乳製品、小魚、海藻

2群のカルシウムは不足しがちなので、意識して取り入れましょう。

緑のグループ (主に体の調子を整える)

3群

カロテン：緑黄色野菜

ビタミンC：その他の野菜、きのこ、果物

4群

黄色のグループ (主にエネルギー源)

5群

炭水化物：ごはん、パン、めん、いも、砂糖

脂質：油脂、種実

6群

★給食も3つの色の食品が全てそろうように考えられています。

5月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
十日町中の2年生が1年生の時に家庭科の授業で考えた献立が、5月14日（水）に登場します。	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。		1 中華風酢の物 揚げしゅうまい ごはん じゃーちゃん豆腐	2 三色ゼリー 小松菜と大豆のサラダ かまぼこ入り若竹汁 きんぴら丼（ごはん）
春に雪がとけ始めるので雪どけご飯という名前にしました。	汁物や副菜に春キャベツや春わかめなどの春にたくさん採れる食材をつかいました。		エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 889 kcal・31.2g・2.8g	788 kcal・28.2g・2.6g
学校・学年・学級の欠食予定など		端午の節句献立		
5 《こどもの日》 	6 《振替休日》 	7 キャベツのさっぱりサラダ ポークカレー（コシヒカリごはん）	8 青大豆と野菜の昆布あえ 十日町のえのき入りつくね ごはん かき玉汁	9 じゃがきんぴら（ごま入） かれのいのレモンソース ごはん 大根のみそ汁
797 kcal・24.2g・2.8g		796 kcal・36.8g・2.3g	793 kcal・34.5g・2.6g	
12 コーンバターポテト ひじきのマリネ ソフトめん	13 もやしの中華サラダ 豚肉のピリ辛炒め ごはん じゃが芋のみそ汁	14 いちごゼリー 春雨サラダ ウインナーとチーズの包み揚げ 雪どけご飯（コシヒカリ） 春のわかめスープ ふりかけ	15 磯香あえ 鉄火みそ ごはん 筑前煮	16 子持ちししゃもの磯辺揚げ 青菜の納豆あえ ごはん 豚汁
900 kcal・36.1g・3.3g		817 kcal・32.1g・2.5g	837 kcal・23.6g・3.1g	790 kcal・33.9g・2.2g
790 kcal・33.9g・2.2g		十日町中旧1-1作成献立		
19 しょうゆフレンチ スパイシーチキン ごはん コーンポタージュ（乳入り）	20 抹茶蒸しパン キャベツのおひたし ふわふわ卵丼（ごはん）	21 ごまじゃこきゅうり 車ふの揚げ煮 コシヒカリごはん 鶏じゃが	22 なめたけあえ さばのピリッとソース ごはん 切干大根のみそ汁	23 ゆかりキャベツ 卵入りソースチキンカツ ごはん 玉ねぎのみそ汁
859 kcal・30.7g・2.7g		844 kcal・29.8g・2.6g	800 kcal・27.4g・2.5g	833 kcal・31.0g・2.5g
778 kcal・28.3g・2.3g		887 kcal・34.4g・2.4g	753 kcal・30.7g・2.5g	806 kcal・27.2g・2.5g
南中全欠		913 kcal・26.2g・2.9g		

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	
	揚げしゅうまい	豚肉 鶏肉 みそ			玉ねぎ	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
	ジャーチャン豆腐	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	だけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油
2	ごはん					ごはん	
	きんぴら丼の具	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく きくらげ	さとう かたくり粉	油
	小松菜と大豆のサラダ	大豆		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ
	若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ		だけのこ えのきだけ ねぎ		
	三色ゼリー	豆乳			りんご レモン	さとう	油
7	コシヒカリごはん					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
	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
8	ごはん					ごはん	
	十日町のえのき入りつくね	鶏肉 豚肉			しょうが ねぎ えのきだけ	かたくり粉 さとう	
	青大豆と野菜の昆布あえ	大豆	昆布	こまつな	キャベツ		
	かき玉汁	豆腐 たまご		にんじん チンゲンツァイ	玉ねぎ だけのこ	かたくり粉	
9	ごはん					ごはん	
	かれのいのレモンソース	かれい			レモン	かたくり粉 さとう	油
	じゃがきんぴら	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	ごま油 ごま
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		だいこん えのきだけ ねぎ		
12	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
	コーンバターポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油
13	ごはん					ごはん	
	豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	さとう かたくり粉	ごま油
	もやしの中華サラダ	ハム			もやし きゅうり キャベツ		ごま油
14	じゃが芋のみそ汁	油揚げ 大豆 みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	
	雪どけご飯（コシヒカリ）					ごはん	
	ふりかけ			トマト ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	
	ウィンナーとチーズの包み揚げ	ウィンナー	チーズ			春巻きの皮 薄力粉	油
	春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごま油
	春のわかめスープ		わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	
15	いちごゼリー				いちご	さとう	
	ごはん					ごはん	
	鉄火みそ	大豆 みそ				さとう	油
	磯香あえ		刻みのり	ほうれんそう にんじん	もやし		
16	筑前煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん きぬさや	こんにゃく ごぼう だけのこ れんこん	じゃがいも さとう	油
	ごはん					ごはん	
	子持ちししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのり			薄力粉	油
	青菜の納豆あえ	納豆	刻みのり	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	
16	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	

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
19	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
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		油 ルウ
20	ごはん					ごはん	
	ふわふわ卵丼	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきだけ しょうが にんにく	かたくり粉	油 ごま油
	キャベツのおひたし			ほうれんそう	キャベツ もやし とうもろこし		
	抹茶蒸しパン	豆乳			まっちゃん	薄力粉 さとう あずき	油
21	コシヒカリごはん					ごはん	
	車心の揚げ煮	車心				さとう	油
	ごまじゃこきゅうり		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		ごま油 ごま
	鶏じゃが	鶏肉 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
22	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
	なめだけ和え			こまつな にんじん	もやし なめだけ		
	切干大根のみそ汁	油揚げ 大豆 みそ			だいこん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
23	ごはん					ごはん	
	ソースチキンカツ	鶏肉 たまご				薄力粉 パン粉 さとう	油
	ゆかりキャベツ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
	玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	玉ねぎ だいこん えのきだけ		
26	ごはん					ごはん	
	厚揚げと豚肉の中華炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油
	茎わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま油
27	ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ しいたけ	ワンタン	
	ごはん					ごはん	
	鶏肉の薬味ソース	鶏肉			ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま油
	にんじんしりしり	ツナ たまご		にんじん	もやし だけのこ		ごま油
28	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく	こまつな	えのきだけ ねぎ だけのこ		
	コシヒカリごはん					ごはん	
	あじのトマトチーズ焼き	あじ	チーズ	パセリ	玉ねぎ にんにく		オリーブ油
	レモンマスタードレッシングサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
29	ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	マカロニ じゃがいも	
	ごはん					ごはん	
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ				かたくり粉 さとう	油 ごま
	切り干し大根煮	鶏肉		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	油
30	わかめ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	はくさい もやし えのきだけ ねぎ		
	ごはん					ごはん	
	アスパラ入りハヤシライス	豚肉		にんじん アスパラガス	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油 ルウ
	ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油 油
30	あじさいヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイリン りんご ブルーベリーソース ぶどう	さとう	

※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。