

令和8年 5月 学校給食予定献立表

神栖市立第三学校給食共同調理場 (☎0479-48-4522)

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 (金)	ごはん 牛乳 チーズかまぼこの新緑揚げ そぼろ煮 沢煮椀		牛乳			ごはん 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	抹茶 しょうゆ しょうゆ だし
7 (木)	ごはん 牛乳 かつおコロッケ チンジャオロースー わかめスープ 柏もち		牛乳			ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	ノンエッグマヨネーズ 油	しょうゆ チンジャオロースーの素 しょうゆ しょうゆ スープの素
8 (金)	ソフトめん 牛乳 アメリカンドッグ(ケチャップ) にんじんしりしり 山菜うどん汁		牛乳			ソフトめん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ だし しょうゆ だし
11 (月)	コッペパン 牛乳 フランクフルト ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) コーンチャウダー アイス風チョコムース		牛乳			コッペパン じゃがいも でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	ポターショの素 スープの素 ココア
12 (火)	わかめごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ジャーマンポテト 春キャベツとたけのこのみそ汁		わかめ 牛乳			ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん	油 バター	ソース だし
13 (水)	麦ごはん のむヨーグルト 厚焼き玉子 海藻サラダ(ドレッシング) ポークカレー		のむヨーグルト			麦 ごはん 砂糖 でんぷん	油 玉ねぎドレッシング	酢 しょうゆ だし カレールウ ケチャップ ソース
14 (木)	ごはん 牛乳 ハバイヤメンチカツ(ソース) アスパラガスとにんじんのサラダ (ドレッシング) 五目スープ		牛乳			ごはん パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ ソース 和風ドレッシング しょうゆ スープの素
15 (金)	中華めん 牛乳 おさかなナゲット(小2中3) かぼちゃサラダ 塩ラーメンスープ		牛乳			中華めん 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ ラーメンスープの素 スープの素
18 (月)	食パン 牛乳 ほきのレモン風味焼き キャベツとピーマンのサラダ(ドレッシング) ミネストローネ チョコクリーム		牛乳			食パン じゃがいも でんぷん	レモンペッパーオイル イタリアンドレッシング 油	スープの素 ココア カカオマス
19 (火)	麦ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(小中2個) もやしとハムの中華サラダ マーボー豆腐		牛乳			麦 ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ ほん酢 マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素
20 (水)	☆おいしいおDAY☆ ごはん 牛乳 さばのサラサ焼き ブロッコリーとれんこんのサラダ (ドレッシング) 春野菜の塩こうじスープ		牛乳			ごはん じゃがいも でんぷん	ごまドレッシング 油	カレー粉 しょうゆ だし 塩こうじ
21 (木)	ごはん 牛乳 ささみフライ(ソース) 細切り昆布の煮物 なめこのみそ汁		牛乳			ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん	油	ソース しょうゆ だし だし

日 曜日	献立名 カミスコくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類		
		日本の料理～岩手県～							
22	うどん 牛乳		牛乳				うどん		
(金)	鮭のメンチカツ	さけ たらすり身				玉ねぎ	パン粉 てんぷん 小麦粉 砂糖	油	
	もやしときゅうりのサラダ(ドレッシング)					もやし きゅうり		和風ドレッシング	
	盛岡風ジャージャーめん	豚肉 大豆 甜麺醤 コチュジャン 赤みそ		にんじん		たけのこ しいたけ 長ねぎ にんにく 生姜	砂糖 てんぷん	ごま油	しょうゆ スープの素
	りんご					りんご			
25	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン		
(月)	コーンクリームグラタン		牛乳 チーズ			コーン 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	
	ゼリー入りフルーツ和え					パインアップル もも りんご	さくらんぼゼリー 砂糖		
	春野菜のポトフ	ウインナー		にんじん アスパラガス		キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		スープの素 だし
26	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
(火)	ハンバーグピカタ(ケチャップ)	卵 鶏肉				玉ねぎ	パン粉 砂糖 てんぷん		しょうゆ ケチャップ
	いんげんとツナのサラダ(ドレッシング)	ツナ		いんげん				ごまドレッシング	
	ニラとゆばのすまし汁	鶏肉 ゆば 豆腐	わかめ	ニラ にんじん		長ねぎ えのきたけ	てんぷん		しょうゆ だし
27	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
(水)	照り焼き肉団子(小中2個)	鶏肉 豚肉 大豆				玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 てんぷん	油	しょうゆ 酢 ウスターソース
	小松菜のごまマヨ和え	ハム		小松菜 にんじん		キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ
	たっぷり野菜スープ			ほうれん草 にんじん		もやし 玉ねぎ しょうが			スープの素 だし
28	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
(木)	春巻き	鶏肉		にんじん		玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖 てんぷん	油	しょうゆ
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			ピーマン にんじん		もやし			塩中華ドレッシング
	ワンタンスープ	ワンタン		にんじん 小松菜		長ねぎ たけのこ			しょうゆ スープの素
29	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
(金)	豆腐ステーキ	魚肉すり身 豆腐		ブロッコリー にんじん		キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 てんぷん	油	
	肉じゃが	豚肉				玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖		しょうゆ だし
	もずくのみそ汁	油揚げ みそ	もずく	小松菜 にんじん		長ねぎ しめじ			だし
	日向夏みかんゼリー					日向夏みかん果汁 にんにく粉	砂糖		

5月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
小学生平均栄養量	633	23.7	19.9	385	3.4	367	0.58	0.53	23	2.4
中学生平均栄養量	789	28.5	22.3	411	4.4	438	0.75	0.59	28	2.8

新学期が始まり、早くも1ヶ月がたちました。5月は緊張がほぐれてほっとしているところに、季節の変わり目が重なって、疲れが出やすい時期です。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



八十八夜

雑節のひとつである八十八夜は立春から88日目当たる日で、新茶の茶摘みや稲の種まきが始まる目安になります。

末広がり「八」の字が重なる八十八夜に摘み取られる新茶は、昔から不老長寿や無病息災の縁起物とされてきました。また、この時期の茶葉はうま味成分が多く、品質がよいものとなっています。



端午の節句



5月5日のこどもの日は、「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」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でかしわもちやちまきを食べてお祝いしましょう。



日本の料理～岩手県～

日本で2番目に広い面積をもつ岩手県は、肥沃な大地と豊富な水資源に恵まれ、米やりんご、サンマや鮭など生産量全国トップクラスを誇る農水産物がたくさんあります。給食では、盛岡市の名物である「盛岡じゃじゃ麺」を給食風にアレンジして提供します。

また、岩手県の特産物である鮭を使ったメンチカツや、デザートにはりんごも登場します。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>がちがちと食器の音を立てる</p>	<p>ひじをついて食べる</p>
<p>まわりの人とふざける</p>	<p>食事中に席を立つ</p>	<p>食事中にふざけくさい話をする</p>

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合がありますので、ご了承ください。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。