

## 令和8年度 5月分献立表

日	曜日	こ  ん  だ  て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)		
1	金	中華風混ぜごはん 春雨と豆腐のスープ 柑橘類	牛乳 もち米 米 麦 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 鶏肉 豆腐 わかめ	たけのこ にんじん ごぼう 玉ねぎ 粒コーン 青菜 柑橘類	592 22.4	5日 こどもの日 こどもの日の 行事食として食べ られる「ちまき」の 中身を再現 しました。
7	木	鉄強化献立 高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ 小玉すいか	牛乳 米 麦 ごま	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひじき	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 粒コーン 小玉すいか	617 25.1	高野豆腐は、鉄分 豊富な食材です。 ひき肉などの食材 と合わせ、うま味 たっぷりのそぼろ になります。
8	金	菜飯(ごま油) 鮭の塩麹焼き 春野菜の豚汁	牛乳 米 麦	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	青菜 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 長ねぎ	611 28.6	
11	月	抹茶ミルクトースト ポークビーンズ ごまだれサラダ	牛乳 パン ソフトマーガリン グラニュー糖 コンデンスミルク じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 大豆	セロリー 玉ねぎ にんじん ポイルトマト トマトピューレ キャベツ もやし さやいんげん	633 27.8	5月は新茶の季節 です。給食では 抹茶を使った トーストが登場 します。
12	火	中華丼 春雨のレモン酢かけ 冷凍みかん	牛乳 米 麦 でんぷん 緑豆春雨	牛乳 豚肉 むきえび いか	にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ エリンギ キャベツ きゅうり 粒コーン もやし 冷凍みかん	601 22.5	
13	水	ドライカレー アーモンドサラダ	牛乳 米 麦 アーモンド	牛乳 豚肉 大豆	セロリー マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし 粒コーン	626 23.3	
14	木	わかめごはん さばの香りソース 利休汁	牛乳 米 麦 じゃがいも ごま	牛乳 炊き込みわかめ さば みそ	長ねぎ ごぼう 大根 にんじん 青菜	610 26.0	香りソースは、 しそやりんごが 入った爽やかな ソースです。
15	金	鉄強化献立 みそラーメン 青のりビーンズポテト 柑橘類	牛乳 中華麺 ごま油 じゃがいも でんぷん 油	牛乳 豚肉 わかめ 大豆	玉ねぎ にんじん もやし 白菜 粒コーン 長ねぎ 青菜 柑橘類	615 25.6	
18	月	Soyドッグ キャベツのクリームスープ 冷凍みかん	牛乳 パン 油 小麦粉 生クリーム ソフトマーガリン	牛乳 大豆 大豆ミート ベーコン ピザチーズ 鶏肉 豆乳	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ 冷凍みかん	615 25.3	Soyドッグは洋風に 味をつけた具を 挟んだパンです。 ピザソース、カレー 粉で味をつけ、 チーズを入れてい ます。
19	火	七穀ごはん たらのにんにくみそ焼き おひたし かきたま汁	牛乳 米 麦 七穀 ごま でんぷん	牛乳 たら みそ 鶏肉 豆腐 鶏卵	長ねぎ キャベツ もやし 青菜 にんじん えのきたけ チンゲンサイ	659 32.3	
20	水	あぶたま丼 野菜のにんにく醤油 ドレッシング そらまめ	牛乳 米 麦 でんぷん	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ わかめ	玉ねぎ 青菜 キャベツ きゅうり にんじん もやし 粒コーン そらまめ	709 27.3	あぶたま丼は 「油揚げ」と「卵」が 主役の料理です。 旬のそら豆を 味わいましょう。

21日～29日は裏面をご覧ください。

日	曜日	こんだて	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える		
21	木	ごはん のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまからし和え	牛乳 米 麦 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん ごま	牛乳 のり 豚肉	玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ さやいんげん もやし 青菜	642 21.3	
22	金	かけカレーうどん 肉まん風蒸しパン	牛乳 うどん 油 でんぷん 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 なると 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん 青菜 長ねぎ たけのこ	612 26.1	蒸しパンの生地の下に、肉まんの具を入れて焼いた、肉まん風のメニューです。
25	月	きなこトースト ポトフ フルーツポンチ	牛乳 パン ソフトマーガリン グラニュー糖 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 きなこ ウインナー 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	598 21.6	
26	火	青菜とゆかりのごはん ツナ入り卵焼き みそ汁	牛乳 米 麦 じゃがいも	牛乳 ツナ油漬 鶏卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ	青菜 にんじん 玉ねぎ 大根 白菜	619 26.5	
27	水	スパゲッティあけぼのソース さいころサラダ メロン	牛乳 スパゲッティ 油 ソフトマーガリン 生クリーム じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン ピザチーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり 粒コーン メロン	654 23.6	ソースは、夜が明け始める頃の空の色を表しています。 夏らしいけど、メロンを味わいましょう。
28	木	ごはん ししゃもの南蛮漬け ごまあえ 丸ごとわかめのスープ	牛乳 米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 わかめ 茎わかめ めかぶわかめ	長ねぎ キャベツ にんじん もやし 青菜 えのきたけ たけのこ	636 26.1	
29	金	とれたて村給食 えび入りコーンライス 最上町産アスパラのサラダ トマトスープ	牛乳 米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 むきえび 豚肉 ベーコン ひよこ豆	にんじん 粒コーン ピーマン キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンアスパラ ポイルトマト	594 22.4	今年度最初のとれたて村は、山形県最上町からアスパラガスが届きます。

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 625Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.5g カルシウム 344mg

## 5月

給食指導 よい姿勢で食器をきちんともって食べよう

栄養指導 朝ごはんの大切さを知ろう

### ● 端午の節句と食べもの・行事

5月5日は「端午の節句」です。もとは中国から伝わった「菖蒲」や「よもぎ」を用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事になりました。

#### ちまき

もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

#### かしわもち

あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

#### しょうぶゆ

葉の形が剣に似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をおふろに入れて、無病息災を願います。

#### こいのぼり

鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

#### かぶと・よろい

命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。