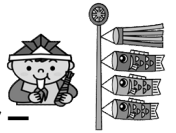


令和8年度 5月の学校給食献立表



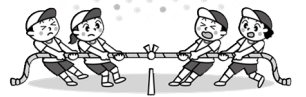
金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 <small>※献立は都合により変更することがあります。</small>	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
1 (金)	ごはん 牛乳 鶏のごまみそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 じゃがもち汁		ごぼう			ごめ				5月になり、新生活にも慣れてきたでしょうが、疲れが出やすい時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、心と体の調子を整えましょう。
【端午の節句給食】										
7 (木)	ごはん 牛乳 かつおカツ ほうれん草の梅和え 若竹のみそ汁 かしわもち 味付けのり		ごぼう			ごめ				少し遅くなってしまいましたが、全校がそろったので、今日は【端午の節句給食】です。端午の節句は、男の子の健やかな成長を祝う日です。縁起が良いとされるかしわもちやちまきなどを食べた後、菖蒲湯に入る習慣があります。
8 (金)	ごはん 牛乳 カップエッグ 豚肉と野菜の生姜炒め 鶏ごぼうスープ		ごぼう			ごめ				卵にはビタミンCを除くほとんど全ての栄養素が含まれています。白玉焼きや卵かけごはんなどは簡単に作ることができるので、朝ごはんにもいいですね。
【かみかみ給食】										
11 (月)	麦ごはん 牛乳 大豆ミート入りドライカレー 切干大根のごまサラダ キャベツとあさりのスープ 冷凍みかん		ごぼう			ごめ おおむぎ				旬を迎えたアスパラガスは今が一番おいしい時期です。金ケ崎産のアスパラガスも5・6月の給食に登場します。楽しみにしていきましょう。
12 (火)	ごはん 牛乳 ホッケフライ こんにゃく炒め 高野豆腐のみそ汁		ごぼう			ごめ				日本で獲れるホッケのほとんどは北海道産のもので、白身魚なので、脂肪が少なく、くせのない魚です。開き干しにして食べることが多く、うま味成分がぎゅっとつまっておいしくなります。
13 (水)	ごはん 牛乳 だし巻き玉子 豚肉と春野菜のみそ炒め めかぶ汁 米粉のシークワサータルト		ごぼう			ごめ				めかぶはわかめの根の少し上にある部分で、ぬめりが強く、歯ごたえがあるのが特徴です。ぬめりはアルギン酸、フコイダンと呼ばれる食物繊維で、体の余分なものをやっ払うのを体の外に出してくれる働きがあります。
14 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりともやしのツナ和え 鮭ボール入りスープ		ごぼう			ごめ				鮭には、体をつくるたんぱく質や脳の働きを助けるDHA・EPAがたくさん含まれています。魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質はいろいろなものを組み合わせさせて食べるといいですね。
15 (金)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ じゃがいもの塩麴炒め チンゲンサイのみそ汁		ごぼう			ごめ				みそは食品をおいしくするためのいろいろな働きがあります。魚や肉の味付けに使用することで、生臭さを消したり、肉をやわらかくしたり、味にコク(うま味)をプラスする効果もあります。
18 (月)	ごはん 牛乳 スナックレバー こんにゃくと野菜のごま煮 にらたま汁		ごぼう			ごめ				成長期には鉄の必要量が多いため、不足しがちです。レバーには、血を作るのに必要な鉄や皮膚や目の健康を保つなどの働きがあるビタミンAなどが多く含まれているので、ぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。
19 (火)	ごはん 牛乳 いかメンチカツ おからサラダ 沢煮椀		ごぼう			ごめ				沢煮椀は、具材を細かく切ることで火の通りがよくなり、食べやすくなっています。食べやすいからといって、口に入れてすぐに飲み込むのではなく、30回を目標準によく噛んで食べましょう。






※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

令和8年度 5月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)	主に体の調子を整える(緑)	主にエネルギーになる(黄)			小学生 エネルギー650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
20 (水)	麦ごはん 牛乳		ポテト			ごめ おおむぎ			大豆ミートは、国産大豆100%で添加物を使用していない食品です。お肉のような食感ですが、肉類と違って脂肪が少なく、たんぱく質と食物繊維がたくさん含まれています。 (第一小、三ヶ尻小、西小 給食なし)	
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりひきにく だいず		グリーンピース	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		
	野菜のごま酢和え			にんじん こまつな	もやし はくさい とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す		
	わかめと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ					
	チーズ(中学校のみ)		チーズ							
21 (木)	コッペパン 牛乳		ポテト			ごむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	鮮度がよく、おいしいアスパラガスを選ぶには、穂先が締まっていて緑色が濃く、切り口がみずみずしいものを選ぶようにしましょう。茎の下の部分はかたいところがあるので、部分的に皮をむいて調理するのがおすすめです。 	
	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		しょうゆ ワイン マスタード しお		
	パンネのミートソース	ぶたひきにく レバー		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	ちゅうのうソース トマトケチャップ しお こしょう		
	なかよしくラムチャウダー	あさり ベーコン とうにゅう		にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	オリーブオイル	ホワイトルウ こしょう コンソメ		
22 (金)	ごはん 牛乳		ポテト			ごめ			今日のすいとんには、岩手県北で育っている4種類の山菜が入っています。山菜は、春にとれる季節の食べ物です。春ならではの香りと味わいを楽しみましょう。 	
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし			うめ	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ うめず		
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう		しょうゆ す		
	山菜すいとん	とりにく		にんじん	しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ わらび ぶき みず だけのこ	ごむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ しお		
	アセロラゼリー		かんてん		アセロラ レモン	さとう みずあめ				
25 (月)	ごはん 牛乳		ポテト			ごめ			じゃがいもの芽には、ソラニンという有害物質が多く含まれています。芽が出ている場合は、包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。 	
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぷん マッシュポテト みりん	ごま あぶら	しょうゆ トマトケチャップ		
	鶏肉と寒天のさっぱりサラダ	とりにく かつおぶし	かんてん	にんじん しそ	キャベツ きゅうり うめ	さとう		ボン酢		
	じゃがいものみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	ぶなしめじ	じゃがいも				
26 (火)	麦ごはん 牛乳		ポテト			ごめ おおむぎ			ポトフは、フランスの家庭料理の一つで、野菜やお肉をじっくり煮込んだやさしい味のスープです。給食では、ベーコンとコンソメを使って食べやすくアレンジしていますが、塩こしょうだけのシンプルな味付けでも楽しめます。 	
	たらのパン粉焼き	たら		パセリ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう		
	野菜と豆のツナサラダ	ツナ(まぐろ かつお) だいず		にんじん	キャベツ てぼうまめ きゅうり きんときまめ	さとう	オリーブオイル	しお こしょう す		
	ポトフ	ベーコン とりにく		にんじん フロッコリー	たまねぎ だいこん	じゃがいも		コンソメ こしょう ワイン		
	納豆ふりかけ	なっとう かつおぶし	のり こんぶ	かぼちゃ	しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	しお		
27 (水)	麦ごはん 牛乳		ポテト			ごめ おおむぎ			キャベツは、あくが少なく、甘みがあるので様々な料理に利用できます。芯にも栄養があるので、薄切りにしたり、細かく刻んだりして使ってみてくださいね。	
	チキンナゲット(2個)	とりにく				でんぷん さとう ごむぎこ	あぶら	しょうゆ しお さけ		
	キャベツと海藻のサラダ		くきわかめ わかめ こんぶ しるとさか あかとさか	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお		
28 (木)	ごはん 牛乳		ポテト			ごめ			おからは、大豆から豆乳を絞ったあとにのこったものです。「卵の花」「雪花菜」とも言われています。おからは、炒り煮はもちろん、サラダやコロッケなどでも楽しめます。 (金ケ崎中 給食なし)	
	ぶりのしょうゆ焼	ぶり				さとう		しょうゆ しょうじ		
	おから炒り煮	おから とりひきにく		にんじん グリンピース	ごぼう たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん		
29 (金)	ごはん 牛乳		ポテト			ごめ			今日のスープにはアルファベットのマカロニが入っています。いろいろなアルファベットがあるので、探しながら英語の勉強をしてみましょう。 	
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ		
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ			つゆ		
ABCマカロニスープ	ベーコン		にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	コンソメ こしょう			

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

5月給食だより

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
かつ なん なか ひかてきす じき きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
きあん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていない
なつあつしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとり体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん むと ぬに いっぴん ちや い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、腹のエネルギー
ギ一源となる糖質を
多く含むものを！
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒に
にビタミンやミネラルを
とることができます。

た しゅうかん すこ しなかつ ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



はる においしいお豆

