



2026年

5月 きゅうしょくだより

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

新緑の季節、外で体を動かすのが気持ちいい時期ですね。行事も多い5月、給食をしっかりと食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。

	月	火	水	木	金
こ ん だ て	今月の予定 25日（月） 運動会代休のためなし 中学校はお弁当の用意をお願いします。 28日（木）、29日（金） 中学校2年なし 都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。				
	今月の給食から加茂産のフルームきゅうりが登場します。 フルームとは、表面に白い粉がついているきゅうりのことです。加茂産のきゅうりは、皮が薄くて水分たっぷりです。				
	たけのこごはん こめく 五目あつやき卵 ほうれんそうとコーンのおひたし もずくのみそ汁 ミニたいやき(カスタード) こどもの日献立 小 629 kcal 中 764 kcal 小 25.5 g 中 29.5 g 小 2.5 g 中 2.9 g たまご かつおぶし もずく あぶらあげ とうふ なたろ みそ きゅうにゅう こめ さとう じゃがいも たいやき たけのこ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし コーン ねぎ えのき				
	セルフフルーツサンド 牛乳 しよく (食パン・フルーツクリームあえ) ポークビーンズ こぎかな 小魚 小 748 kcal 中 894 kcal 小 27.9 g 中 33.2 g 小 2.2 g 中 2.5 g ぶたにく ベーコン だいず こぎかな なまクリーム きゅうにゅう しよくパン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん パナナ みかん りんご バイン				
	ごはん 牛乳 あじのなんぼんづけ に ひじき煮 しる じゃがいものみそ汁 小 602 kcal 中 738 kcal 小 28.6 g 中 30.5 g 小 2.5 g 中 3 g あじ ひじき さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう こめ あぶら さとう じゃがいも ねぎ ごぼう にんじん だいこん りんご バイン				
こ ん だ て	4	5	6	7	8
	みどりの日	こどもの日	振替休日		
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり
	11	12	13	14	15
	ごはん 牛乳 かにたまのあまずあんかけ バンバンジーふうサラダ みそワタンスープ 小 598 kcal 中 764 kcal 小 27.8 g 中 33.1 g 小 3.5 g 中 3.8 g たまご かまぼこ とりこく なたろ わかめ みそ きゅうにゅう こめ さとう ワタナ	和風汁 牛乳 (おおもぎめん・和風汁) かきあげ のりずあえ 小 678 kcal 中 869 kcal 小 28.8 g 中 35.4 g 小 2.2 g 中 2.8 g とりこく かまぼこ あぶらあげ ツナ のり きゅうにゅう おおもぎめん あぶら	ツナそぼろ丼 牛乳 (ごはん・ツナそぼろ丼の具) なめこ汁 りんごタルト 小 748 kcal 中 884 kcal 小 34.8 g 中 38.7 g 小 2.5 g 中 2.8 g とりこく しらす ツナ だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう こめ さとう じゃがいも タルト	デニッシュ 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ ほうれん草スープ 小 593 kcal 中 884 kcal 小 19.3 g 中 23.1 g 小 2.4 g 中 3.3 g ぶたにく ウインナー きゅうにゅう デニッシュ パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	あんかけチャーハン 牛乳 (チャーハン・ちゅうかどんの具) 春雨サラダ 小 704 kcal 中 784 kcal 小 32.1 g 中 36 g 小 3.4 g 中 3.8 g ぶたにく なたろ いか ハム きゅうにゅう こめ あぶら さとう はるさめ こめ ごまあぶら
こ ん だ て	18	19	20	21	22
	ごはん 牛乳 かつおのみそけチャップあえ きざみづけ さんさい 山菜のみそ汁 食育の日 小 599 kcal 中 773 kcal 小 27.1 g 中 33.9 g 小 2.9 g 中 3.8 g かつお みそ あぶらあげ きゅうにゅう こめ じゃがいも あぶら さとう ごま チンゲンサイ キャベツ にんじん こまつな さんさい ねぎ えのき	だいずいりミートソース 牛乳 (ソフトめん・だいずいりミートソース) シャキシャキポテトサラダ 小 705 kcal 中 888 kcal 小 28.6 g 中 35.4 g 小 2.8 g 中 3.5 g ぶたにく だいず チーズ ツナ きゅうにゅう ソフトめん あぶら じゃがいも	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ・オニオンソース ゆかりあえ 豚汁 小 561 kcal 中 713 kcal 小 23.4 g 中 28.5 g 小 2.7 g 中 3.3 g とうふ とりこく ぶたにく みそ きゅうにゅう こめ さとう じゃがいも	パンブキンパン 牛乳 ミモザサラダ クラムチャウダー 小 662 kcal 中 881 kcal 小 27.6 g 中 35.5 g 小 1.9 g 中 2.5 g たまご ハム あさり ベーコン チーズ なまクリーム きゅうにゅう パンブキンパン さとう あぶら じゃがいも バター	ごはん 牛乳 チキンタレかつ ごまあえ こうはくすまし汁 こうはくゼリー 小学校運動会応援献立 小 681 kcal 中 791 kcal 小 33.8 g 中 35.4 g 小 3.2 g 中 3.6 g とりこく はんぺん わかめ とうふ きゅうにゅう こめ パンこ あぶら さとう ごま ゼリー ほうれんそう もやし にんじん こまつな しいたけ ねぎ
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり
	25	26	27	28	29
	運動会代休のためなし 小 705 kcal 中 886 kcal 小 29.7 g 中 36.4 g 小 3.7 g 中 3.8 g ぶたにく なたろ わかめ ハム チーズ きゅうにゅう ちゅうかめん ごまあぶら さとう ホットケーキミックス キャベツ もやし にんじん キクラゲ ねぎ コーン きりぼしだいこん こまつな きゅうり	しょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん・しょうゆラーメンスープ) きりぼしナムル も ハムチーズ蒸しパン 小 705 kcal 中 886 kcal 小 29.7 g 中 36.4 g 小 3.7 g 中 3.8 g ぶたにく なたろ わかめ ハム チーズ きゅうにゅう ちゅうかめん ごまあぶら さとう ホットケーキミックス キャベツ もやし にんじん キクラゲ ねぎ コーン きりぼしだいこん こまつな きゅうり	ごはん 牛乳 てっかみそ コーンあえ こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ煮 小 627 kcal 中 793 kcal 小 29.3 g 中 36.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g だいず みそ とりこく かまぼこ こうやとうふ たまご きゅうにゅう こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも もやし きゅうり コーン たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	パンチップパン 牛乳 ミートボール(2コ) ひじきサラダ パンブキンスープ 中学校2年なし 小 631 kcal 中 851 kcal 小 24.6 g 中 31.7 g 小 2.3 g 中 3 g ぶたにく ひじき ツナ ベーコン なまクリーム きゅうにゅう パンブキン あぶら さとう きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ かぼちゃ	ハヤシライス 牛乳 (ごはん・ハヤシソース) キャベツとコーンのサラダ 中学校2年なし 生 653 kcal 中 819 kcal 小 20.1 g 中 24.2 g 小 3.5 g 中 3.9 g ぶたにく ハム なまクリーム きゅうにゅう こめ じゃがいも あぶら バター さとう にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン
こ ん だ て	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり
	25	26	27	28	29
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり
	25	26	27	28	29
	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり

安全に楽しく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作に意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気を付けて食べましょう。



手作りメニューのご紹介

今年度は手作りメニューに力を入れようと思います。知りたいレシピがありましたらお声がけください。

ドーナツ



フリンアラモード



あげパン



七谷っ子パフェ



調理員さんが七谷小学校のキャラクターを作ってくれました



給食だよりなどに登場する予定です

給食訪問を行っています

給食の時間に各クラスを訪問し、「給食訪問」を行っています。訪問では、栄養士・調理員が教室にうかがい、食材の栄養や体の働き、給食ができていくまでの工夫などを、子ども達にわかりやすく伝えていきます。実際に給食を作っている調理員から直接話を聞くことで、子ども達は給食を身近に感じ、「残さず食べよう」という気持ちや感謝の心を育んでいます。

今後も、ご家庭と連携しながら、子ども達の健やかな成長を支える食育に取り組んでまいります。

