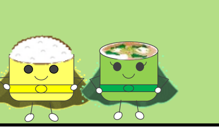
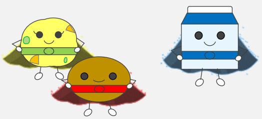
2025年　5月　給食だより

須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
今月の加茂産食材 ・米 ・たけのこ ・きゅうり （加茂の意地） 	**＊５月の予定＊** 【須田小】 19日：運動会振替休業日 【須田中】 19日：校外学習 （給食なし） 	日　**予定など** 主食 汁物 主菜 副菜 飲み物　その他	1　**セルフサンド** 背割りコッペパン クラムチャウダー チリビーンズ フレンチサラダ 牛乳	2　**こどもの日献立** ごはん 若竹汁 かつおとポテトの揚げ煮 ごま酢和え 牛乳　柏餅
		赤　体をつくる	牛乳　あさり　ベーコン　ぶた肉　大豆	牛乳　とうふ　油あげ　わかめ　かつお
		黄　体をうごかす	パン　じゃがいも　油　ルウ　さとう	ごはん　かたくり粉　じゃがいも　油　さとう　ごま　あずき　米粉
		緑　体の調子をととのえる	にんじん　玉ねぎ　パセリ　にんにく　しょうが　トマト　キャベツ　きゅうり　にんじん	たけのこ　にんじん　しょうが　キャベツ　小松菜　もやし　コーン
		小　エネルギー／たんぱく質	小　638ｷﾛｶﾛﾘｰ / 27.4ｸﾞﾗﾑ	小　701ｷﾛｶﾛﾘｰ / 27.1ｸﾞﾗﾑ
		中	中　861 kcal / 35.5 g	中　867 kcal / 33.1 g

月	火	水	木	金
5 	6 ふりかえきゅうじつ **振替休日** 	7 ごはん かき玉みそ汁 にしんの照り煮 たくあん和え 牛乳	8 食パン ポトフ スパニッシュオムレツ 枝豆サラダ 牛乳　いちごジャム	9 春の味覚カレー（ごはん） （春の味覚カレールウ） 海藻サラダ 牛乳
		牛乳　とうふ　みそ　卵　にしん　かつお節	牛乳　とり肉　ウインナー　卵	牛乳　ぶた肉　わかめ
		ごはん　じゃがいも　さとう　米粉　ごま	パン　オリーブオイル　じゃがいも　かたくり粉　さとう　油	ごはん　じゃがいも　油　ルウ　さとう　ごま
		玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　小松菜　レモン果汁　もやし　きゅり　たくあん	にんにく　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ　ほうれん草　枝豆　きゅうり　いちご	にんじん　玉ねぎ　アスパラガス　しょうが　にんにく　りんご　パパイヤ　レーズン　キャベツ　きゅうり
		小　585ｷﾛｶﾛﾘｰ / 26.5ｸﾞﾗﾑ	小　641ｷﾛｶﾛﾘｰ / 24.3ｸﾞﾗﾑ	小　626ｷﾛｶﾛﾘｰ / 21.1ｸﾞﾗﾑ
		中　720 kcal / 30.4 g	中　844 kcal / 31.4 g	中　809 kcal / 25.8 g

月	火	水	木	金
12 ごはん 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ いかメンチカツ 和風サラダ 牛乳	13 大麦麺 山菜汁 キャベツと厚揚げのみそ炒め 牛乳	14 ごはん 麻婆厚揚げ 餃子(2個) わかめの中華サラダ 牛乳	15 パンプキンコッペパン コーンポタージュ 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ 牛乳	16 ごはん 紅白だんご汁 キャベツメンチカツ 梅昆布和え 牛乳
牛乳　とり肉　高野豆腐　卵　すけそうだら　いか	牛乳　とり肉　油あげ　ぶた肉　厚あげ　みそ	牛乳　ぶた肉　厚あげ　とり肉　わかめ	牛乳　ベーコン　とり肉	牛乳　とり肉　油あげ　ぶた肉　こんぶ
ごはん　じゃがいも　さとう　パン粉　かたくり粉　小麦粉　油　ごま油　ごま	大麦めん　油　ごま油　さとう	ごはん　油　さとう　ごま油　かたくり粉　小麦粉　米粉　ごま	パン　さとう　じゃがいも　ルウ　油	ごはん　白玉もち　さとう　パン粉　かたくり粉　小麦粉　油　ごま
にんじん　こんにゃく　しいたけ　玉ねぎ　さやいんげん　キャベツ　大根　きゅうり	にんじん　大根　玉ねぎ　わらび　ミズナ　山うど　しいたけ　キャベツ　長ねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく	しょうが　にんにく　にんじん　にら　長ねぎ　玉ねぎ　もやし　たけのこ　しいたけ　キャベツ	かぼちゃ　玉ねぎ　にんじん　コーン　アスパラガス　きゅうり　キャベツ	大根　にんじん　こんにゃく　しいたけ　キャベツ　玉ねぎ　きゅうり　もやし　小松菜　梅
小　670ｷﾛｶﾛﾘｰ / 27.7ｸﾞﾗﾑ	小　601ｷﾛｶﾛﾘｰ / 28.2ｸﾞﾗﾑ	小　679ｷﾛｶﾛﾘｰ / 28.7ｸﾞﾗﾑ	小　621ｷﾛｶﾛﾘｰ / 26.3ｸﾞﾗﾑ	小　621ｷﾛｶﾛﾘｰ / 24.2ｸﾞﾗﾑ
中　860 kcal / 34.1 g	中　764 kcal / 35.2 g	中　883 kcal / 36.1 g	中　829 kcal / 33.4 g	中　790 kcal / 29.3 g

月	火	水	木	金
19　**振替休業日** **5月23日(金)** **加茂軍議給食** 旧暦の５月22日、23日に戊辰戦争の運命を左右する会議（軍議）が加茂で行われました。その「加茂軍議」に参加した藩の郷土料理や特産品を取り入れ、「加茂軍議給食」として給食に登場します。	20 ソフトめん カレー南蛮汁 鶏肉とじゃがいものみそ炒め 牛乳	21 ごはん 具だくさんみそ汁 えびたけのこフライ キャベツとたくあんの昆布和え 牛乳	22 ごまパン クリームシチュー オムレツのケチャップソース ひじきサラダ 牛乳	23　**加茂軍議給食** ごはん こづゆ風(福島) 鶏肉と車ふの揚げ煮 おみ漬け風(山形) 牛乳
	牛乳　ぶた肉　油あげ　なると　とり肉　みそ	牛乳　とり肉　とうふ　みそ　えび　たら　かつお節　こんぶ	牛乳　とり肉　卵　ひじき	牛乳　ほたて　ふ　とり肉
	ソフトめん　ルウ　かたくり粉　じゃがいも　油　さとう	ごはん　じゃがいも　かたくり粉　パン粉　小麦粉　油　ごま	パン　ごま　油　じゃがいも　ルウ　さとう	ごはん　じゃがいも　かたくり粉　油　さとう
	にんじん　玉ねぎ　しいたけ　小松菜　長ねぎ　アスパラガス	にんじん　ごぼう　大根　長ねぎ　たけのこ　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　たくあん	にんじん　玉ねぎ　しめじ　キャベツ　コーン	しらたき　にんじん　たけのこ　しいたけ　きくらげ　小松菜　大根　たくあん
	小　669ｷﾛｶﾛﾘｰ / 29.2ｸﾞﾗﾑ	小　591ｷﾛｶﾛﾘｰ / 24.5ｸﾞﾗﾑ	小　635ｷﾛｶﾛﾘｰ / 23.9ｸﾞﾗﾑ	小　606ｷﾛｶﾛﾘｰ / 23.7ｸﾞﾗﾑ
	中　852 kcal / 36.7 g	中　758 kcal / 29.6 g	中　851 kcal / 31.0 g	中　785 kcal / 29.5 g

月	火	水	木	金
26 ビビンバ（ごはん） みそワンタンスープ （ビビンバの具） 牛乳	27 とんこつラーメン（中華めん） （とんこつラーメンスープ） いかとアスパラの中華炒め 牛乳	28 ごはん 肉じゃが 厚焼き玉子 小松菜のごま炒め 牛乳	29　**セルフバーガー** 横割り丸パン ミネストローネ ハムチーズカツ コールスローサラダ 牛乳	30 ごはん 沢煮椀 さばのみそ煮 アーモンドおひたし 牛乳
牛乳　ぶた肉　とり肉　わかめ　みそ	牛乳　ぶた肉　なると　いか	牛乳　ぶた肉　卵　ちくわ	牛乳　ベーコン　ぶた肉　とり肉　チーズ	牛乳　ぶた肉　かまぼこ　さば　みそ
ごはん　油　ごま油　さとう　ごま　ワンタン	中華めん　油　さとう　かたくり粉	ごはん　じゃがいも　油　さとう　ごま油　ごま	パン　油　じゃがいも　マカロニ　さとう　パン粉　小麦粉	ごはん　春雨　さとう　アーモンド
しょうが　にんにく　ぜんまい　ほうれんそう　もやし　にんじん　コーン　小松菜　玉ねぎ　メンマ	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ　もやし　きくらげ　アスパラガス　コーン	玉ねぎ　にんじん　しいたけ　たけのこ　さやいんげん　もやし　小松菜	玉ねぎ　にんじん　セロリー　トマト　キャベツ　コーン　きゅうり	たけのこ　にんじん　ごぼう　えのきたけ　玉ねぎ　しょうが　こまつな　もやし　キャベツ
小　612ｷﾛｶﾛﾘｰ / 25.8ｸﾞﾗﾑ	小　603ｷﾛｶﾛﾘｰ / 30.3ｸﾞﾗﾑ	小　609ｷﾛｶﾛﾘｰ / 23.7ｸﾞﾗﾑ	小　621ｷﾛｶﾛﾘｰ / 21.9ｸﾞﾗﾑ	小　613ｷﾛｶﾛﾘｰ / 28.2ｸﾞﾗﾑ
中　792 kcal / 32.2 g	中　769 kcal / 38.0 g	中　776 kcal / 28.9 g	中　723 kcal / 24.8 g	中　760 kcal / 31.7 g

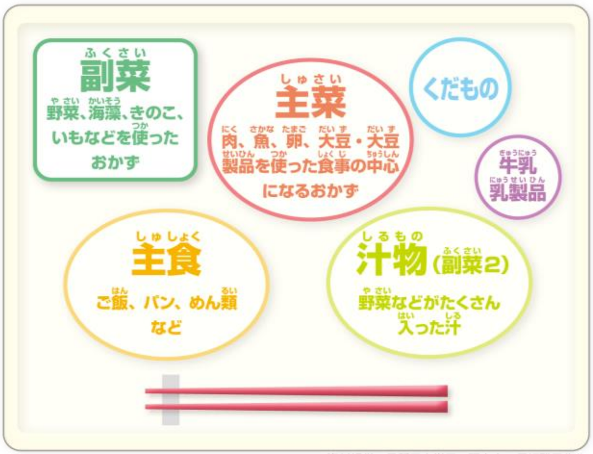
バランスのとれた食事

健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえるだけで簡単に栄養バランスを整えることができます。

さらに、牛乳・乳製品やくだものを加えると不足しがちな栄養素を補うことができます。

『食事の基本形』を意識！

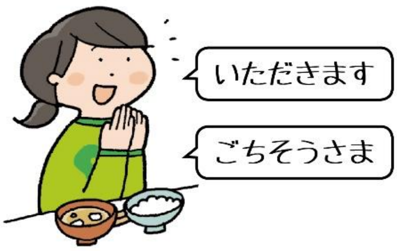

副菜
野菜、海藻、きのこ、いもなどを使ったおかず
主菜
肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った食事の中心になるおかず
くだもの
牛乳 乳製品
主食
ご飯、パン、めん類など
汁物（副菜2）
野菜などがたくさん入った汁

資料提供：早稲田大学田口研究室　長坂聡子先生

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

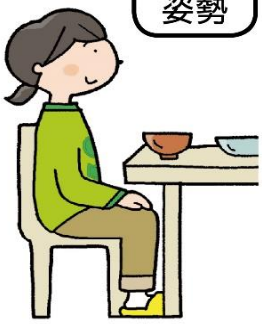
食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、１人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ


いただきます
ごちそうさま

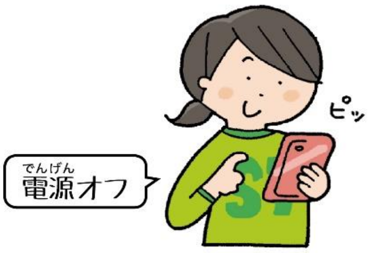
「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

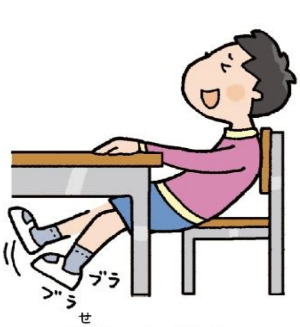
スマホは見ない



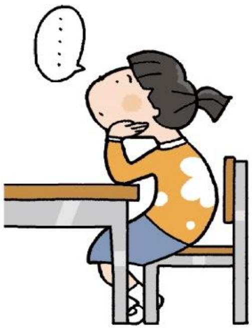
スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

＊＊＊＊＊＊ こんな姿勢はやめましょう ＊＊＊＊＊＊

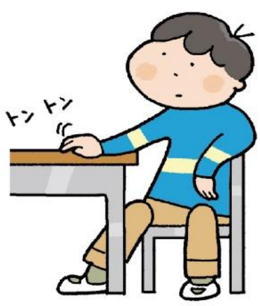
普段の食事中の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？　悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに
寄りかかっている



ひじを
ついている



横向きに
座っている

* * *