



2026年 5月 給食だより

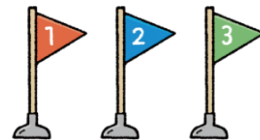


須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
<p>*5月の予定*</p> <p>[須田小] 16日 運動会 18日 振替休業日</p> <p>[須田中] 18日 校外学習</p> <p>*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。</p>	<p>今月の加茂産食材</p> <p>・米 ・たけのこ ・きゅうり (加茂の意地)</p>	<p>早起き </p> <p>早寝を </p> <p>心がけましょう</p>	<p>予定など 主たる汁 主たる副 飲み物 その他</p> <p>食の食物 野菜 菜</p>	<p>こどもの日献立</p> <p>ごはん わかめ 若竹みそ汁 かつおのフライ のり酢和え 牛乳 柏餅</p> <p>ごはん パン粉 小麦粉 油 さとう 小豆 もち粉 上新粉</p> <p>牛乳 とうふ 油あげ わかめ みそ かつお のり</p> <p>たけのこ にんじん キャベツ 小松菜 もやし</p> <p>小 683 和カロ / 27.3 グラム 中 842 kcal / 32.6 g</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>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</p> <p>パン オリブオイル じゃがいも さとう かたくり粉 油 さとう</p> <p>牛乳 ぶた肉 ウインナー 卵 チーズ ベーコン</p> <p>小 651 和カロ / 24.5 グラム 中 858 kcal / 31.7 g</p>	<p>春の味覚カレーライス[ごはん] [春の味覚カレールウ] 海藻サラダ 牛乳 型ぬきチーズ</p> <p>ごはん じゃがいも 油 ルウ さとう ごま</p> <p>牛乳 ぶた肉 わかめ チーズ</p> <p>にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 枝豆 きゅうり いちご</p> <p>にんにく 玉ねぎ アスパラガス しょうが にんにく りんご パパイア レーズン キャベツ きゅうり</p> <p>小 662 和カロ / 23.0 グラム 中 846 kcal / 27.7 g</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん 鶏肉と高野豆腐の旨煮</p> <p>おからコロッケ 和風サラダ 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 油 ごま油 ごま</p> <p>牛乳 とり肉 高野豆腐 わかめ</p> <p>にんじん こんにやく しいたけ 玉ねぎ さやいんげん 切干大根 ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり</p> <p>小 654 和カロ / 23.5 グラム 中 836 kcal / 28.8 g</p>	<p>おおき 大麦めん 山菜汁</p> <p>キャベツと厚揚げのみそ炒め</p> <p>牛乳 河内晩柑(柑橘類)</p> <p>大麦めん 油 ごま油 さとう かたくり粉</p> <p>牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 厚あげ みそ</p> <p>にんじん 玉ねぎ わらび ミズナ 山うど しいたけ 長ねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく 河内晩柑</p> <p>小 631 和カロ / 29.3 グラム 中 797 kcal / 36.4 g</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐</p> <p>ぎょうざ(2個) わかめの中華サラダ 牛乳</p> <p>ごはん さとう ごま油 かたくり粉 ラード 小麦粉 油 ごま</p> <p>牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 大豆 わかめ</p> <p>しょうが にんにく にんじん たら 長ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり</p> <p>小 623 和カロ / 24.8 グラム 中 808 kcal / 31.1 g</p>	<p>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</p> <p>パン さとう じゃがいも 油</p> <p>牛乳 ベーコン とり肉</p> <p>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</p> <p>小 630 和カロ / 26.4 グラム 中 841 kcal / 33.6 g</p>	<p>運動会応援献立</p> <p>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</p> <p>ごはん 白玉もち パン粉 さとう ラード 油 小麦粉 ごま</p> <p>牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 昆布</p> <p>玉ねぎ にんじん こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり 小松菜 もやし 梅</p> <p>小 626 和カロ / 24.6 グラム 中 798 kcal / 29.5 g</p>
18	19	20	21	22
<p>調理場 休業日</p>	<p>ソフトめん カレー南蛮汁</p> <p>鶏肉とじゃがいものみそ炒め</p> <p>ソフトめん ルウ かたくり粉 じゃがいも 油 さとう</p> <p>牛乳 ぶた肉 油あげ なた と肉 みそ</p> <p>にんじん 玉ねぎ しいたけ 小松菜 長ねぎ アスパラガス</p> <p>小 668 和カロ / 29.2 グラム 中 847 kcal / 36.7 g</p>	<p>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 いちごゼリー</p> <p>ごはん じゃがいも かたくり粉 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま</p> <p>牛乳 とり肉 とうふ みそ えび たら かつお節 昆布</p> <p>にんじん ごぼう 玉ねぎ こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり たくあん いちご</p> <p>小 636 和カロ / 24.3 グラム 中 801 kcal / 29.5 g</p>	<p>セルフバーガー</p> <p>横割り丸パン クリームシチュー 照り焼きハンバーグ ひじきサラダ 牛乳</p> <p>パン 油 じゃがいも ルウ ラード さとう かたくり粉</p> <p>牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき</p> <p>にんじん 玉ねぎ しめじ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 677 和カロ / 28.1 グラム 中 912 kcal / 37.0 g</p>	<p>ごはん じゃが豚キムチ汁 いかメンチカツ 茎わかめのきんぴら 牛乳</p> <p>ごはん ごま油 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 油 ごま油 ごま</p> <p>牛乳 ぶた肉 いか さつまあげ 茎わかめ</p> <p>玉ねぎ にんじん たら こんにやく 白菜キムチ キャベツ ごぼう</p> <p>小 616 和カロ / 22.3 グラム 中 805 kcal / 27.9 g</p>
25	26	27	28	29
<p>ビビンバ[ごはん] みそワントンスープ [ビビンバの具(豚肉炒め)]</p> <p>ごはん 油 ごま油 さとう ごま ワントン</p> <p>牛乳 ぶた肉 わかめ みそ</p> <p>しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 もやし コーン 小松菜 玉ねぎ メンマ</p> <p>小 616 和カロ / 26.1 グラム 中 796 kcal / 32.7 g</p>	<p>とんこつラーメン[中華めん] [とんこつラーメンスープ] コーン焼売(2個) いかとアスパラの中華炒め 牛乳</p> <p>中華めん パン粉 さとう ラード 小麦粉 油 かたくり粉</p> <p>牛乳 ぶた肉 なたら とうふ いか</p> <p>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし きくらげ コーン アスパラガス</p> <p>小 647 和カロ / 29.4 グラム 中 853 kcal / 36.8 g</p>	<p>ごはん 肉じゃが 厚焼き玉子 小松菜のごま炒め 牛乳</p> <p>ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま</p> <p>牛乳 ぶた肉 たまご ちくわ</p> <p>玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん たけのこ 小松菜</p> <p>小 605 和カロ / 25.0 グラム 中 764 kcal / 28.5 g</p>	<p>セルフサンド</p> <p>食パン ミネストローネ ハムチーズカツ コールスロー 牛乳</p> <p>パン 油 じゃがいも マカロニ ラード さとう パン粉 小麦粉</p> <p>牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 チーズ</p> <p>玉ねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ コーン きゅうり</p> <p>小 622 和カロ / 21.8 グラム 中 858 kcal / 28.9 g</p>	<p>ごはん 沢煮椀 さばの梅煮 アーモンドおひたし 牛乳 抹茶プリン</p> <p>ごはん 春雨 さとう アーモンド</p> <p>牛乳 ぶた肉 かまぼこ さば</p> <p>たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが 梅 小松菜 もやし キャベツ</p> <p>小 658 和カロ / 27.9 グラム 中 803 kcal / 31.4 g</p>

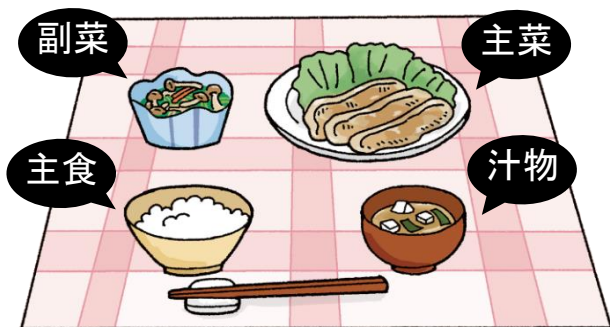
栄養バランスの良い食事

さわやかな季節となりました。今月は小学校で運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食、栄養バランスの良い食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



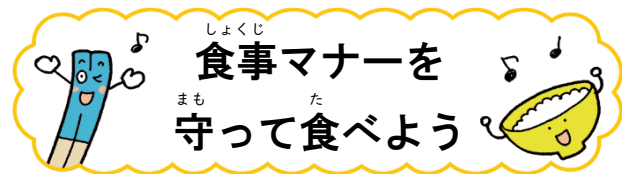
栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食** 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆・大豆製品から選ぶ。
- 副菜** 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物** みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

給食時間の約束

<p>茶わんやするわんは 手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで 楽しく食べよう</p>