

令和8年 5月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
加茂市のブランドきゅうり 「加茂の意地」 5月から給食に登場するきゅうりは加茂産の「ブルームきゅうり」です。加茂市でも5軒の農家でしか作られていない珍しいきゅうりです。ブルームとは、きゅうりの表面の白い粉のことです。この白い粉はきゅうりが自身の水分の蒸散を防ぐため、環境の変化から守るために分泌する成分です。加茂の意地は、みずみずしく、実がやわらかいのが特徴です。		 ブルーム 5・6・9・10月の給食に登場予定です！	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 754 kcal 27.7 g 脂質 食塩相当量 25.3 g 3.6 g 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	1 パインチップパン スパニッシュオムレツ きゅうりとコーンのサラダ クラムチャウダー 牛乳 パン油 砂糖 じゃが芋 和休肉 牛乳 大豆卵 パン油 砂糖 じゃが芋 和休肉 牛乳 鶏肉 わかめ 昆布 とさかのり きゅうり ｷﾊﾞｯｼﾞｺｰﾝ 人参 玉ねぎ 大根 しめじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ごはん 鮭チーズフライ たけのこのおかか炒め わかめとじゃが芋のみそ汁 牛乳 子どもの日デザート 797 kcal 32.5 g 862 kcal 34.2 g 23.3 g 2.5 g 30.3 g 3.1 g 米 油 砂糖 じゃが芋 牛乳 鮭 ｸﾞﾗﾝ 豚肉 さつま揚げ かつお節 豆腐 油揚げ わかめ み 生姜 たけのこ 人参 ふき 玉ねぎ しめじ ねぎ	8 食パン ハンバーグトマトソース フルーツクリーム和え やさいたまごスープ 牛乳 パン油 砂糖 油 牛乳 豆腐 卵 玉ねぎ 大根 みかん ｷﾊﾞｯｼﾞｺｰﾝ 人参 黄桃 りんご 舞茸 えのき草 なめこ しめじ ひら茸 ｷﾊﾞｯｼﾞ 人参
11 ごはん ポークカレー 福神漬け和え いちごゼリー 牛乳 783 kcal 27.0 g 736 kcal 31.5 g 19.8 g 3.0 g 19.3 g 3.0 g 米 油 じゃが芋 ｶｰﾈｰﾙ ｷﾊﾞｯｼﾞ いちごゼリー 牛乳 豚肉 脱脂粉乳	12 ごはん 五目厚焼き玉子 チーズきりざい 肉じゃが 牛乳 736 kcal 31.5 g 827 kcal 37.8 g 22.3 g 3.5 g 米 砂糖 ごま じゃが芋 大麦めん 油 砂糖	13 大麦めん 若竹かけ汁 あじ磯辺フライ ブロッコリーのおかかあえ 牛乳 827 kcal 37.8 g 728 kcal 28.0 g 22.3 g 3.5 g 21.7 g 2.7 g 米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	14 ごはん 鶏野菜あんかけ丼の具 ポテトサラダ 型抜きチーズ 牛乳 728 kcal 28.0 g 779 kcal 33.3 g 21.7 g 2.7 g 28.7 g 3.5 g 米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	15 きな粉揚げパン 海藻サラダ ポトフ プルーンヨーグルト 牛乳 779 kcal 33.3 g 724 kcal 30.7 g 28.7 g 3.5 g 22.1 g 3.5 g パン油 砂糖 ごま 油 じゃが芋
18 ごはん 豚肉のしょうが焼き のり酢あえ わかめと卵のみそ汁 牛乳 ガトーショコラ 793 kcal 35.5 g 745 kcal 27.4 g 24.4 g 2.9 g 22.7 g 2.6 g 米 油 砂糖 じゃが芋 豆乳	19 ごはん たらフライごまケチャップソース バンサンスー なめこのみそ汁 牛乳 745 kcal 27.4 g 809 kcal 34.7 g 22.7 g 2.6 g 24.1 g 3.6 g 米 油 砂糖 ごま 春雨 じゃが芋	20 中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ(2こ) きゅうりのピリ辛漬け 牛乳 809 kcal 34.7 g 729 kcal 32.9 g 24.1 g 3.6 g 23.0 g 2.4 g 中華めん 油 砂糖 ごま	21 ごはん さばのみぞれ煮 小松菜のおかかマヨあえ 沢煮椀 牛乳 729 kcal 32.9 g 724 kcal 30.7 g 23.0 g 2.4 g 22.1 g 3.5 g 米 油 春雨	22 黒糖パン 照り焼きチキン 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ 牛乳 724 kcal 30.7 g 727 kcal 30.3 g 22.1 g 3.5 g 25.3 g 3.5 g パン 黒砂糖 油 ｷﾊﾞｯｼﾞ じゃが芋 砂糖 ｶﾛﾐ
25 ごはん 豚丼の具 みそけんちん汁 冷凍パイ 牛乳 745 kcal 31.7 g 746 kcal 35.2 g 19.4 g 2.4 g 21.4 g 2.9 g 米 油 砂糖 じゃが芋	26 ごはん いわしの梅煮 五目豆 春野菜の炊き合わせ 牛乳 746 kcal 35.2 g 865 kcal 40.7 g 21.4 g 2.9 g 24.7 g 3.6 g 米 砂糖 じゃが芋	27 ソフトめん カレー南蛮スープ いかの竜田揚げ たくあんあえ 牛乳 865 kcal 40.7 g 762 kcal 28.8 g 24.7 g 3.6 g 19.7 g 2.2 g ソフトめん 片栗粉 油 ごま	28 ごはん ミートボール(2こ) カレーおから 鶏汁 牛乳 豆乳ムース大福 762 kcal 28.8 g 727 kcal 30.3 g 19.7 g 2.2 g 25.3 g 3.5 g 米 油 砂糖 じゃが芋	29 食パン ブルーベリージャム たまごウィンナーロール アーモンドサラダ マカロニコンソメスープ 牛乳 727 kcal 30.3 g 727 kcal 30.3 g 25.3 g 3.5 g 25.3 g 3.5 g パン アーモンド 砂糖 油 じゃが芋
牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 生姜 人参 玉ねぎ たらこ ほう 大根 ねぎ ｷﾊﾞｯｼﾞ	牛乳 いわし さつま揚げ 大豆 昆布 鶏肉 みそ ごぼう 人参 生姜 椎茸 ｷﾊﾞｯｼﾞ たけのこ 玉ねぎ 枝豆	鶏肉 いか さつま揚げ 油揚げ 椎茸 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ほうれん草 たくあん ｷﾊﾞｯｼﾞ きゅうり	牛乳 ミートボール さつま揚げ おから 鶏肉 豆腐 みそ 人参 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 卵 ｷﾝﾈｰ 鶏肉 ｶﾛﾐ ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ｷﾊﾞｯｼﾞ ｷﾂﾕ ﾊﾟﾝ しめじ 玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

5月の食育通信 You are what you eat!

風薫る5月、さわやかな季節となり加茂川のこいのぼりも元気に泳いでいます。新年度の緊張が少し和らぎ、疲れの出始める時期です。朝昼の寒暖差も大きいので、食事・運動・休養でしっかりと体調を整えて過ごしてください。芽吹いた新緑や色とりどりの花々、みずみずしい春野菜や果物…この季節ならではの美しさやすばらしさを感じながら、ますます豊かで健やかな学校生活を送っていきましょう。

運動と栄養

中学校では大会に向けての部活動や、体力テスト等で運動量が多くなってきます。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

副菜 コンディショニング!

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

主菜 筋肉や骨になる!

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

主食 エネルギーになる!

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、
水だけの手洗いで済ませている

水だけでの手洗いでは、手についた汚れや食中毒菌を落とすことができません。石けんでいねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を
炎天下で日なたに放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量がふえ、汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



※株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策!」(2025年3月閲覧)

旬の地場産物～たけのこ～



加茂市の下条地区(山新田)や七谷地区は市内でも有名なたけのこの産地です。4月下旬～5月中旬ごろまで収穫のピークを迎えます。

たけのこは1年ごとに豊作の「表年」と、不作の「裏年」と言われており、2026年は「表年」に当たります。昨年よりもお得に味わえるチャンスがありそうですね。

おすすめの食べ方は・・・



旬のわかめと合わせて「わかたけ汁」

かつお節と相性◎「おなか炒め」

