

# 令和7年 5月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
<b>ブランドきゅうり</b> <b>「加茂の意地」</b>  5月から給食に登場しているきゅうりは加茂産の「ブルームきゅうり」です。ブルームきゅうりとは、表面に白い粉がついているきゅうりのことです。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。	 <p style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; right: 10px; top: 50px;">ブルーム</p> <p>5・6・9・10月の給食に登場予定です！</p>	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他	1 ごはん かつおの立田揚げ 春キャベツのみそ炒め 若竹すまし汁 牛乳 ミニかしわもち	2 横割り丸パン チーズハンバーグトマトソース コールスローサラダ 春雨スープ 牛乳
		エネルギー   たんぱく質 脂質   食塩相当量	786 kcal   38.2 g 21.7 g   2.6 g	813 kcal   38.1 g 33.8 g   3.5 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	米 油 砂糖 かしわ餅 牛乳 かつお 丸みそ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 わかめ ピーマン ｷｷﾞ 人参 えのき草 筍	パン 砂糖 油 春雨 牛乳 スライスｽﾞ 丸 鶏肉 玉ねぎ トマト ｷｷﾞ 人参 ｺｰﾝ きゅうり 小松菜
5  こどもの日	6  振替休日	7 中華めん みそラーメンスープ ジャガチーズ フルーツ杏仁プリン 牛乳	8 ごはん あじフライ たけのこのおなか炒め わかめとじゃが芋のみそ汁 牛乳	9 米粉チョコチップパン 照り焼きチキン ミックスビーンズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳
 <p>1日、8日は加茂市の下条地区産のたけのこが登場予定です♪</p>		797 kcal   34.4 g 20.4 g   3.0 g	755 kcal   29.9 g 21.6 g   2.5 g	775 kcal   38.2 g 30.9 g   3.6 g
		中華めん 油 じゃが芋 砂糖 牛乳 豚肉 みそ ウィナー チーズ	米 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 牛乳 あじ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	米粉チョコチップパン 砂糖 油 牛乳 鶏肉 卵 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 ｷｰﾝ もずく 卵
12 ごはん チキンカレー 福神漬け和え アセロラゼリー 牛乳	13 ごはん 鮭の西京焼き 春雨の炒め物 じゃが芋のみそそぼろ煮 牛乳	14 大麦めん 山菜かけ汁 ししゃも磯辺フライ 小松菜のおかかマヨ 牛乳	15 ごはん 豚肉のしょうが焼き のり酢和え いら玉みそ汁 牛乳 レモンゼリー	16 食パン いちごジャム たまごウィンナーロール 海藻サラダ クラムチャウダー 牛乳
782 kcal   24.7 g 20.5 g   3.0 g	807 kcal   39.9 g 21.2 g   2.2 g	863 kcal   39.5 g 30.8 g   3.7 g	742 kcal   34.4 g 19.7 g   2.6 g	852 kcal   31.2 g 29.6 g   4.4 g
米 じゃが芋 ｶｰﾙｰ ｷｷﾞ ｺｰﾝ ｺｰﾝ ｺｰﾝ アセロラゼリー 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	米 春雨 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 牛乳 鮭 豚肉 鶏肉 厚揚げ	大麦めん 油 パン粉 牛乳 豚肉 なたわかめ ししゃも 青のり かつお節	米 油 砂糖 じゃが芋 牛乳 豚肉 卵 のり 豆腐 卵 みそ	パン ｺｰﾝ 砂糖 油 じゃが芋 和伊勢 ｷｷﾞ ｲｰﾁ ｺｰﾝ ｼﾞｱﾑ 牛乳 卵 ウィナー 卵 わかめ 昆布 のり ｷｰﾝ あさり
にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご トマト ｷｷﾞ きゅうり 大根 なす すいか 蓮根	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが 枝豆	えのき草 わらび みずな 山うど 椎茸 しめじ なめこ 大根 人参 ねぎ 小松菜 ｷｷﾞ	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 えのき草 ねぎ いら	寒天 きゅうり ｷｷﾞ ｺｰﾝ 玉ねぎ 人参 ｷｰﾝ
19 ごはん 肉野菜あんかけ丼の具 ブロッコリーの中華サラダ カルシウムヨーグルト 牛乳	20 わかめごはん カレーポテトコロッケ ごぼうサラダ なめこと大根のみそ汁 牛乳	21 ソフトめん つけナポリタンソース フレンチサラダ ミルクデザート 牛乳	22 ごはん ミートボール(2こ) きゃべつのあさ漬け 高野豆腐の卵とじ 牛乳	23 横割り丸パン 白身魚フライ ノンエッグタルタルソース 野菜ソテー ミネストローネ 牛乳
742 kcal   32.9 g 19.0 g   2.3 g	762 kcal   22.8 g 27.2 g   2.2 g	790 kcal   28.5 g 20.3 g   3.5 g	811 kcal   36.5 g 25.5 g   3.0 g	784 kcal   31.6 g 26.0 g   3.5 g
米 油 ｺｰﾝ 油 片栗粉 砂糖 ｺｰﾝ 牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 油 じゃが芋 パン粉 ｺｰﾝ 砂糖 牛乳 わかめ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	ソフトめん 油 ｷｷﾞ ｷｰﾝ ｷｰﾝ 砂糖 牛乳 ウィナー みそ 生ｸﾘｰﾑ	米 じゃが芋 砂糖 牛乳 昆布 鶏肉 高野豆腐 卵	パン 油 ノンエッグ タルタルソース ｷｰﾝ じゃが芋 砂糖 ｶｺｰﾝ 牛乳 たら ウィナー ｷｰﾝ
しょうが きくらげ 玉ねぎ 筍 白菜 もやし 人参 ほうれん草 ｸﾞﾛｯｺﾘｰ ｺｰﾝ	ごぼう きゅうり ｺｰﾝ 人参 大根 なめこ ねぎ	にんにく 玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ トマト ほうれん草 しめじ マツタケ ｷｷﾞ きゅうり	きゅうり 人参 ｷｷﾞ 野沢菜 玉ねぎ 椎茸 筍 枝豆	ｸﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｷﾞ ｺｰﾝ 人参 トマト にんにく 玉ねぎ ｷｰﾝ
26 ごはん そぼろご飯の具 切干大根の磯マヨ和え みそけんちん汁 牛乳	27 ごはん さばのみぞれ煮 越の梅和え 沢煮椀 牛乳	28 うどん カレー南蛮スープ 五目厚焼き玉子 塩昆布和え 牛乳	29 ごはん 鶏肉のレモン和え もやしのナムル 豚汁 牛乳	30 パインチップパン トマトミートオムレツ ツナサラダ コーンポターージュ 牛乳
798 kcal   31.5 g 32.4 g   2.3 g	729 kcal   33.1 g 22.6 g   2.3 g	845 kcal   40.2 g 23.6 g   3.7 g	788 kcal   32.7 g 29.3 g   2.6 g	771 kcal   27.5 g 27.7 g   3.1 g
米 油 砂糖	米 油 砂糖 ｺｰﾝ 春雨	うどん ｶｰﾙｰ 片栗粉 ｺｰﾝ	米 油 砂糖 片栗粉 ｺｰﾝ じゃが芋	パン チョップパン 油 砂糖 ｷｰﾝ ｺｰﾝ ｷｰﾝ ｸﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｰﾝ ｷｰﾝ
牛乳 豚肉 卵 卵 かつお節のり 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 さば 鶏肉 豚肉	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 卵 昆布	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 卵 卵 丸
しょうが 枝豆 大根 ｷｷﾞ 人参 小松菜 ごぼう ねぎ	きゅうり ｷｷﾞ もやし 梅 筍 人参 ごぼう えのき草 絹さや	椎茸 えのき草 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ほうれん草 ｷｷﾞ きゅうり	ｷｰﾝ 人参 もやし きゅうり 大根 しょうが ごぼう 玉ねぎ	大根 トマト きゅうり 人参 ｺｰﾝ ｷｰﾝ 玉ねぎ

※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B<sub>1</sub>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、  
水だけの手洗いですませている

水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきることができません。せっ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 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、体の血液量が増えて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)

## ~4月の給食ギャラリー~



4/10  
1年生、中学校のカレーは小学校よりもちょっと辛め、スパイシーに感じたようです。



4/16  
大阪・関西万博開幕にちなんで、関西風白だしうどんとお好み焼きの給食でした。



4/18  
たまごポテトサラダ、てりやきチキンのセルフサンドイッチ。春っぽい色あいでした。



4/22  
さわらのごまみそフライ、ブロッコリーのおかかあえ、沢煮椀。ほっとする和食でした。