

令和8年5月分 中学校給食予定献立表

桜井市立学校給食センター
Tel 0744-44-2000 毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

平均栄養摂取量	
栄養価	中学校
エネルギー	789kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	摂取エネルギーの28.1%

6つの基礎食品群	
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

5月給食だより

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度が始まって早くも一か月がたち、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、連休明けには緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。

毎日を元気に過ごすために、学校がある日はもちろん、休みの日も食事、睡眠、運動の3つの生活を意識してみましょう！

食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動 日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。



桜井市産
三輪そうめん

桜井市製造
鶏肉のでんぶん付き

奈良県産

米(ヒノヒカリ)
豚肉
大和茶
青ねぎ
しめじ
こまつな
ほうれんそう

奈良県製造
こんにゃく

八十八夜献立 1日(金)	
コッペパン	5群
牛乳	2群
豚肉のケチャップ炒め	
豚肉	1群
奈良のしめじ	4群
ブロッコリー	3群
にんじん	3群
ソテードオニオン	4群
オリーブ油	6群
赤ワイン	
おろしにんにく	4群
こしょう	
スープストック	
トマトケチャップ	
ウスターソース	
こいくちしょうゆ	
大和茶ポテト	
フライドポテト	5群
揚げ油	6群
食塩	
大和茶	3群
ABCスーフ	
ベーコン	1群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
むき枝豆	4群
キャベツ	4群
ABCマカロニ	5群
スープストック	
食塩	
こしょう	
うすくちしょうゆ	
乾燥パセリ	3群

みどりの日

こどもの日

三重県の伊勢神宮では、20年に一度建て替えをする「式年遷宮」を行います。令和15年の式年遷宮に向けて、今年の5/9(土)から行われる、三重県の街なかや川を建て替えに使う材木をひき運ぶ「お木曳行事」は、550年以上続く伝統行事です。そこで12日(火)は、三重県の郷土料理「ちゃつ」と、三重県の特産品「あおさ」をつかったみそ汁が登場します。

振替休日

7日は「こどもの日献立」だよ！「若竹汁」に使われる「たけのこ」は、成長が早く、まっすぐに伸びることから、子供の成長を願うこどもの日に食べられるんだって！「かしわもち」に使われる「柏の葉」は、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから、子孫繁栄の縁起物として、こどもの日に食べられるよ！

こどもの日献立 7日(木)	
白ごはん	5群
牛乳	2群
ハンバーグのおろしかけ	
こいのぼりハンバーグ	1群
おろし大根	4群
しょうが	4群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
液体こんぶだし	
小松菜のおひたし	
小松菜	3群
キャベツ	4群
にんじん	3群
えのきたけ	4群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	
若竹汁	
鶏肉	1群
わかめ	2群
たけのこ水煮	4群
かまぼこ(かぶと)	1群
にんじん	3群
冷凍豆腐	1群
うすくちしょうゆ	
本みりん	
料理酒	
食塩	
削り節パック	
かしわもち(直送)	
かしわもち	5群

8日(金)	
コッペパン	5群
牛乳	2群
塩焼きそば	
乾燥中華めん	5群
豚肉	1群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
キャベツ	4群
チンゲンサイ	3群
緑豆もやし	4群
にら	3群
中華スープの素	
食塩	
こしょう	
料理酒	
ごま油	6群
揚げたご焼き	
たご焼き	5群
揚げ油	6群
フルーツミックスゼリー	
ミックスフルーツ	4群
カットゼリー(はちみつレモン)	5群

11日(月)	
白ごはん	5群
ジョア	2群
マーボー豆腐	
冷凍豆腐	1群
豚ひき肉	1群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
干しいたけ	4群
おろしにんにく	4群
しょうが	4群
青ねぎ	3群
大豆水煮(ひきわり)	1群
みそ	1群
八丁みそ	1群
トウバンジャン	
コチジャン	
中華スープの素	
こいくちしょうゆ	
料理酒	
でんぶん	5群
三温糖	5群
ごま油	6群
春巻き	
はるまき	5群
揚げ油	6群

12日(火)	
白ごはん	5群
牛乳	2群
いかの南蛮漬け	
いかの天ぷら	1群
揚げ油	6群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
うすくちしょうゆ	
米酢	
三温糖	5群
でんぶん	5群
ちゃつ	
大根	4群
れんこん	4群
にんじん	3群
うす揚げ	1群
きざみ昆布	2群
三温糖	5群
食塩	
米酢	
あおさのみそ汁	
あおさ	2群
にんじん	3群
たまねぎ	4群
冷凍豆腐	1群
えのきたけ	4群
みそ	1群
削り節パック	

13日(水)	
ミニ揚げパン	
ミニコッペパン(乳成分なし)	5群
揚げ油	6群
グラニュー糖	5群
牛乳	2群
ナポリタンスパゲティ	
スパゲティ	5群
ウインナー	1群
おろしにんにく	4群
オリーブ油	6群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
ピーマン	3群
マッシュルーム水煮	4群
トマト水煮	3群
三温糖	5群
赤ワイン	
トマトケチャップ	
ウスターソース	
スープストック	
こしょう	
ごぼうサラダ	
ごぼう	4群
にんじん	3群
むき枝豆	4群
チキンフレイク水煮	1群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
三温糖	5群
うすくちしょうゆ	
おさかなソーセージ	
おさかなソーセージ(個袋)	1群

14日(木)	
増量麦ごはん	
白ごはん	5群
大麦	5群
牛乳	2群
ポークカレー	
豚肉	1群
じゃがいも	5群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
おろしにんにく	4群
しょうが	4群
ソテードオニオン	4群
白いんげんペースト	5群
ローリエ	
トマトケチャップ	
スープストック	
カレールー1	
カレールー2	
チキンサラダ	
チキンフレイク水煮	1群
キャベツ	4群
にんじん	3群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群

15日(金)	
コッペパン	5群
牛乳	2群
ポークカツのシャルキュティエール風	
ポークカツ	1群
揚げ油	6群
ソテードオニオン	4群
トマト水煮	3群
粒マスタード	
白ワイン	
三温糖	5群
マーガリン	6群
スープストック	
米酢	
キャロットラペ	
にんじん	3群
たまねぎ	4群
イタリアンドレッシング	6群
春野菜のポトフ	
ミニウインナー	1群
新じゃがいも	5群
春キャベツ	4群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
アスパラガス	4群
スープストック	
うすくちしょうゆ	
こしょう	

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
白ごはん 5群 牛乳 2群 厚焼きたまご 1群 厚焼きたまご 手作り佃煮 2群 ちりめんじゃこ 塩昆布 2群 白いりごま 6群 糸かつお 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 豚じゃが 1群 豚肉 じゃがいも 5群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 こんにやく(糸) 5群 むき枝豆 4群 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん	白ごはん 5群 牛乳 2群 ヤンニョムチキン 1群 鶏肉のでんぶん付き 揚げ油 6群 おろしにんにく 4群 こいくちしょうゆ コチジャン 本みりん 三温糖 5群 トマトケチャップ でんぶん 5群 もやしのナムル 4群 大豆もやし 3群 にんじん 3群 ほうれんそう 3群 おろしにんにく 4群 こいくちしょうゆ 三温糖 5群 ごま油 6群 白いりごま 6群 トックスープ 5群 トック 3群 チンゲンサイ 4群 たまねぎ 3群 にんじん 3群 いら 中華スープの素 うすくちしょうゆ	コッペパン 5群 ジョア 2群 ミートボール 1群 ミートボール カラフルサラダ 3群 ブロッコリー 4群 カリフラワー 3群 赤パプリカ 3群 黄パプリカ 3群 イタリアンドレッシング 6群 ペネのクリーム煮 5群 ペネ 1群 鶏肉 3群 にんじん 4群 しめじ 4群 たまねぎ 4群 むき枝豆 4群 スープストック こしょう 5群 小麦粉 6群 マーガリン 食塩 2群 パルメザンチーズ 2群 生クリーム 2群 調理用牛乳 6群 炒め油	白ごはん 5群 牛乳 2群 かしわのすき焼き 1群 鶏肉 5群 こんにやく(糸) 4群 白ねぎ 4群 白菜 3群 にんじん 4群 たまねぎ 1群 焼き豆腐 4群 えのきたけ 5群 三温糖 5群 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 三輪にゅうめん 5群 三輪そうめん 1群 かまぼこ 1群 うす揚げ 4群 たまねぎ 3群 にんじん 3群 青ねぎ 4群 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 長いも揚げ 5群 長いも揚げ 6群 揚げ油 食塩	コッペパン 5群 牛乳 2群 白身魚フライ 1群 白身魚フライ 6群 ポテトサラダ 5群 じゃがいも 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 きゅうり 4群 こしょう 6群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩 ラビオリーフ 5群 ラビオリ 3群 にんじん 4群 たまねぎ 4群 セロリ 4群 キャベツ 4群 ホールコーン スープストック こしょう うすくちしょうゆ

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
白ごはん 5群 牛乳 2群 かつおのごまだれかけ 1群 かつおのでんぶん付き 揚げ油 6群 白いりごま 6群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 本みりん いかにんじん 1群 すりめいか にんじん 3群 中ざら糖 5群 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ざくざく 1群 鶏肉 5群 里いも 3群 にんじん 4群 ごぼう 4群 大根 5群 こんにやく(板) 4群 干しいたけ うすくちしょうゆ 液体こんぶだし 食塩 削り節パック 5/24(日)に、福島県相馬市で「相馬野馬追」という伝統行事が行われます。25日(月)は、福島県の郷土料理の「いかにんじん」と「ざくざく」が登場します。	白ごはん 5群 牛乳 2群 タコライス 1群 豚ひき肉 1群 大豆水煮(ひきわり) 4群 たまねぎ 3群 赤パプリカ 4群 キャベツ 4群 おろしにんにく 4群 しょうが 4群 こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 食塩 トマト水煮 3群 カレー粉 チリパウダー スライスチーズ(個袋) もずくスープ 2群 もずく 3群 にんじん 1群 冷凍豆腐 4群 たまねぎ 3群 チンゲンサイ 4群 えのきたけ うすくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒	コッペパン 5群 牛乳 2群 しょうゆラーメン 5群 ラーメン麺 1群 豚肉 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 緑豆もやし 1群 なた 4群 ホールコーン うすくちしょうゆ 鶏ガラスープの素 白だし 本みりん 料理酒 こしょう 6群 ごま油 パンバンジーサラダ 1群 チキンフレーク水煮 4群 きゅうり 4群 切干大根 3群 にんじん 6群 パンバンジードレッシング(個袋)	白ごはん 5群 ジョア 2群 さばの香味焼き 1群 さば 5群 こいくちしょうゆ 4群 料理酒 4群 ゆず果汁 5群 三温糖 米酢 5群 でんぶん 茎わかめの五日煮 2群 乾燥茎わかめ 1群 豚肉 1群 平天 5群 こんにやく(つき) 3群 にんじん 6群 白いりごま 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 液体こんぶだし 本みりん 6群 ごま油 新じゃがのみそ汁 5群 新じゃがいも 3群 にんじん 1群 うす揚げ 3群 青ねぎ 4群 たまねぎ 1群 みそ 削り節パック	コッペパン 5群 牛乳 2群 鶏肉のバーベキューソースかけ 1群 鶏もも肉(個) 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん レモン果汁 4群 米酢 4群 りんごピューレ でんぶん 5群 コールスローサラダ 4群 キャベツ 4群 ホールコーン 3群 にんじん 6群 コールスロートレッシング にんじんのポターージュ 3群 にんじん 3群 にんじんペースト 5群 白いんげんペースト 4群 たまねぎ 5群 じゃがいも 1群 ベーコン 4群 エリンギ 4群 むき枝豆 2群 調理用牛乳 2群 生クリーム 2群 脱脂粉乳 5群 米粉 スープストック 食塩 こしょう 乾燥パセリ

食事のマナーの基本

食事のマナーは、自分が食べやすいだけでなく、周りの人をいやな気持ちにさせない、みんなが楽しくおいしく食べるために大切なことです。マナーに気をつけながら、食べ物への感謝の気持ち、食事を用意してくれた方々への感謝の気持ち、周囲へのおもいやりをもって、食事の時間を楽しみましょう!!

今月の給食目標 食事のマナーをまもろう♪

①よい姿勢で座りましょう

よい姿勢とは、椅子にきちんと腰かけて、背もたれにはもたれません。
テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、背筋をまっすぐにのびた状態です。
足は浮かせず、しっかり床についていると、姿勢が安定します。



②他の人の迷惑にならないようにしましょう

口に食べものを入れたまま話したり、食事中にふざわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。
もちろん、立ち歩いたりしません。



③食器やはしをきちんと持ちましょう

食器やはしをきちんと持ちましょう。
食べこぼしを防いで食べやすくなり、また見た目も美しく見えます。
とくにはしの持ち方は、繰り返し練習して身につけましょう。



④感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



食事の基本 あいさつをしよう

★学校給食は食育の時間です。「どんな食材を食べているか」考えて食べる習慣を身につけましょう。
加工食品の詳細を知りたい場合は、「加工食品分析一覧表」を各校に配付していますので、学校にお問い合わせください。不明点がありましたら、給食センターにお問い合わせください。