

令和8年5月分 小学校給食予定献立表

桜井市立学校給食センター
TEL 0744-44-2200

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	小学校
エネルギー	660kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	摂取エネルギーの28.5%
食べものの3つの働き	
あか	おもにからだをつくる食品
き	おもに熱や力のもとになる食品
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品

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よう！

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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。

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。



地場産物を味わおう！

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
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	きいろ
牛乳	あか
豚肉のケチャップ炒め	あか
豚肉	あか
奈良のしめじ	みどり
ブロッコリー	みどり
にんじん	みどり
ソテードオニオン	みどり
オリーブ油	きいろ
赤ワイン	きいろ
おろしにんにく	みどり
こしょう	きいろ
スープストック	きいろ
トマトケチャップ	きいろ
ウスターソース	きいろ
こいくちしょうゆ	きいろ
大和茶ポテト	きいろ
フライドポテト	きいろ
揚げ油	きいろ
食塩	きいろ
大和茶	みどり
ABCスーフ	あか
ベーコン	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
むき枝豆	みどり
キャベツ	みどり
ABCマカロニ	きいろ
スープストック	きいろ
食塩	きいろ
こしょう	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ
乾燥パセリ	みどり

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、真っ直ぐに伸びることから、子ども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	きいろ
牛乳	あか
ハンバーグのおろしかけ	あか
こいのぼりハンバーグ	あか
おろし大根	みどり
しょうが	みどり
こいくちしょうゆ	きいろ
本みりん	きいろ
液体こんぶだし	きいろ
小松菜のおひたし	みどり
小松菜	みどり
キャベツ	みどり
にんじん	みどり
えのきたけ	みどり
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	きいろ
若竹汁	あか
鶏肉	あか
わかめ	あか
たけのこ水煮	みどり
かまぼこ(かぶと)	あか
にんじん	あか
冷凍豆腐	あか
うすくちしょうゆ	あか
本みりん	あか
料理酒	あか
食塩	あか
削り節パック	あか
かしわもち(直送)	きいろ
かしわもち	きいろ

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

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

12日(火)	
白ごはん	きいろ
牛乳	あか
いかの南蛮漬け	あか
いかの天ぷら	あか
揚げ油	あか
にんじん	きいろ
たまねぎ	みどり
うすくちしょうゆ	みどり
米酢	きいろ
三温糖	きいろ
でんぶん	きいろ
ちゃつ(三重県郷土料理)	あか
大根	みどり
れんこん	みどり
にんじん	みどり
うす揚げ	あか
きざみ昆布	あか
三温糖	きいろ
食塩	きいろ
米酢	あか
あおさのみそ汁	あか
あおさ	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
冷凍豆腐	あか
えのきたけ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

13日(水)	
ミニ揚げパン	きいろ
ミニコッペパン(乳成分なし)	きいろ
揚げ油	きいろ
グラニュー糖	きいろ
牛乳	あか
十ボリタンスパゲティ	あか
スパゲティ	きいろ
ウィンナー	あか
おろしにんにく	みどり
オリーブ油	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
ピーマン	みどり
マッシュルーム水煮	みどり
トマト水煮	みどり
三温糖	きいろ
赤ワイン	きいろ
トマトケチャップ	きいろ
ウスターソース	きいろ
スープストック	きいろ
こしょう	きいろ
ごぼうサラダ	あか
ごぼう	みどり
にんじん	みどり
むき枝豆	みどり
チキンフレーク水煮	あか
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
三温糖	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ

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

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

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
白ごはん 牛乳 厚焼きたまご ちりめんじゃこ 塩昆布 白いりごま 糸かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 豚じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく(糸) むき枝豆 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 牛乳 ヤンニョムチキン 鶏肉のでんぶん付き 揚げ油 おろしにんにく こいくちしょうゆ コチジャン 本みりん 三温糖 トマトケチャップ でんぶん もやしのナムル 大豆もやし にんじん ほうれんそう おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 白いりごま トックスープ トック チンゲンサイ たまねぎ にんじん にら 中華スープの素 うすくちしょうゆ	コッペパン ジョア ミートボール ミートボール カラフルサラダ ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ イタリアンドレッシング ペンのクリーム煮 ペンネ 鶏肉 にんじん しめじ たまねぎ むき枝豆 スープストック しょうゆ 小麦粉 マーガリン 食塩 パルメザンチーズ 生クリーム 調理用牛乳 炒め油	白ごはん 牛乳 かしわのすき焼き 鶏肉 こんにやく(糸) 白ねぎ 白菜 にんじん たまねぎ 焼き豆腐 えのきたけ 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 三輪にゅうめん 三輪そうめん かまぼこ うす揚げ たまねぎ にんじん 青ねぎ 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 長いも揚げ 揚げ油 食塩	コッペパン 牛乳 白身魚フライ 揚げ油 ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩 ラビオリスーフ ラビオリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ 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 牛乳 かつおのごまだれかけ かつおのでんぶん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん いかにんじん すめいか にんじん 中ざら糖 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ざくざく 鶏肉 里いも にんじん ごぼう 大根 こんにやく(板) 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 牛乳 タコライス 豚ひき肉 大豆水煮(ひきわり) たまねぎ 赤パプリカ キャベツ おろしにんにく しょうが 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 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 もずく にんじん 冷凍豆腐 たまねぎ チンゲンサイ 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 牛乳 しょうゆラーメン ラーメン麺 豚肉 たまねぎ にんじん 緑豆もやし なると 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 ごま油 パンバンジーサラダ チキンフレーク水煮 きゅうり 切干大根 にんじん パンバンジードレッシング(個袋)	白ごはん ジョア さばの香味焼き さば こいくちしょうゆ 料理酒 ゆず果汁 三温糖 米酢 でんぶん 茎わかめの五目煮 乾燥茎わかめ 豚肉 平天 こんにやく(つき) にんじん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 液体こんぶだし 本みりん ごま油 新じゃがのみそ汁 新じゃがいも にんじん うす揚げ 青ねぎ たまねぎ みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ 鶏もも肉(個) 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん レモン果汁 米酢 りんごピューレ でんぶん コールスローサラダ キャベツ ホールコーン にんじん コールスロードレッシング にんじんのポターージュ にんじん にんじんペースト 白いんげんペースト たまねぎ じゃがいも ペーコン エリンギ むき枝豆 調理用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 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、周囲への思いやりをもって、食事の時間を楽しみましょう!!

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。

きちんと座って食べていますか？

- 背中がまっすぐかな？
- ひじをついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？

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、食事中にふざけくわ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、立ち歩きたりはしません。

もぐもぐさん

あなたはどっち？

くちやくちやくん

見た目が汚く、不快な音がするので、かむ時は口を閉じるようにしましょう。

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。

茶わんと汁わんの持ち方

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

はしのもちかた

- えんぴつのように1ばんめをもち
- したに2ばんめのはしをいれる
- うえのはしだけをうごかす

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。

いただきます

ごちそうさまでした

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。