

# 令和8年度 5月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1 金	ごはん 牛乳 若竹汁 鶏肉の緑茶揚げ かしわもち	ごはん 片栗粉 天ぷら油	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 粉末緑茶	たけのこ 青ねぎ しめじ
7 木	ごはん 発酵乳 吉野煮 切干大根の炒め物 ふりかけ	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	発酵乳 平天 ミートボール	切干大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 ピーマン しいたけ
8 金	チャーハン 牛乳 中華スープ ナムル	アルファ化米 クリスタル サラダ油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 焼豚	にんじん 青ねぎ たまねぎ 土しょうが にんにく 太もやし ホールコーン いら しめじ
11 月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 牛肉	グリーンピース たまねぎ にんじん みかん プルーンピューレ 黄桃 パイナップル 寒天 ケチャップ
12 火	ごはん 発酵乳 とろみ汁 トンテキ	ごはん 里いも 片栗粉 サラダ油	発酵乳 うすあげ かまぼこ 豚肉	大根 にんじん にんにく 青ねぎ しいたけ
13 水	減量パン 牛乳 ミートソーススパゲティ キャベツとコーンのサラダ	減量パン スパゲティ サラダ油	牛乳 合ミンチ ハム	キャベツ 土しょうが ピーマン たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ケチャップ
ときめき	ごはん 新たまねぎのみそ汁 春野菜の煮物 かつおのから揚げ	ごはん 新じゃがいも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	うすあげ わかめ かつお かまぼこ 鶏肉 みそ	こんにゃく 三度豆 土しょうが たけのこ 新たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ
15 金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの中華煮 小松菜とちくわの炒め物	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 厚揚げ ちくわ 豚肉	三度豆 小松菜 土しょうが 大根 たけのこ ホールコーン にんじん 太もやし
18 月	ごはん 発酵乳 肉じゃが いそ煮 ツナともやしの酢の物	ごはん じゃがいも サラダ油	発酵乳 大豆 うすあげ 厚揚げ ひじき 平天 牛肉	こんにゃく グリンピース たまねぎ にんじん
19 火	玄米ごはん 牛乳 石花汁 鶏肉の照り煮 太刀魚の竜田揚げ 甘夏みかん	玄米ごはん 里いも 片栗粉 サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ 鶏肉 みそ	ごぼう 土しょうが 切干大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 甘夏みかん
20 水	減量ごはん 牛乳 しょうゆラーメン 焼豚としめじの中華炒め	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 焼豚	土しょうが たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく 白ねぎ 青ねぎ もやし しめじ
21 木	黒糖米粉パン 牛乳 ボークシチュー きゅうりとわかめのサラダ	黒糖米粉パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 わかめ 豚肉 サラダチキン	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん トマトピューレ ケチャップ
22 金	炊き込みご飯 牛乳 小松菜のみそ汁 さわらの塩焼き	アルファ化米 クリスタル	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 さわら ちくわ みそ	しめじ こんにゃく にんじん ごぼう 枝豆 小松菜 大根 白ねぎ
25 月	ごはん 発酵乳 とりすき もやしのごま酢炒め ふりかけ	ごはん ぶ くずきり 白ごま ごま油 サラダ油	発酵乳 豆腐 平天 鶏肉	三度豆 ごぼう 白ねぎ しめじ たまねぎ にんじん こんにゃく 白菜 太もやし えのきたけ
26 火	玄米ごはん 牛乳 甘酒入りみそ汁 さばのしょうが煮	玄米ごはん 里いも 甘酒	牛乳 うすあげ さば ちくわ みそ	大阪しろな 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ
27 水	減量ごはん 牛乳 かやくうどん 大豆の甘辛煮	減量ごはん うどん サラダ油	牛乳 大豆 うすあげ 平天 豚肉	三度豆 土しょうが しいたけ にんじん 青ねぎ 白菜
ときめき	ごはん トックスープ チャプチェ ヤンニョムチキン	ごはん トック 片栗粉 春雨 白ごま ねりごま ごま油 天ぷら油	わかめ 焼豚 鶏肉	土しょうが たけのこ いら たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく 太もやし ケチャップ
29 金	ごはん 牛乳 親子丼<卵除去可能> 五目ざんぴら ミニフィッシュ	ごはん ぶ 片栗粉 白ごま ごま油	牛乳 うすあげ ミニフィッシュ かまぼこ ハム 鶏肉 卵	こんにゃく たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 ピーマン れんこん

食品名称	アレルギー
ミートボール	小麦 豚肉
さば	さば
黒糖米粉パン	乳 小麦

(5月分給食予定回数 18回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
650Kcal	24.0g	27	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	616	23.7	27	334	2.9	169	0.39	0.43	15

## ときめき給食の紹介

### ★5月14日「春が旬」

かつおには、春と秋の2回旬があります。春に収穫されるかつおは、「初がつお」と呼ばれています。身が引き締まっており、赤身が多く、脂は少なめでさっぱりとしたあじわいが特徴です。



### ★5月28日「ミネラルたっぷり(韓国料理)」

ミネラルは、私たちの身体にとって大切な役割を持つ栄養素のひとつです。骨や細胞の材料になったり、筋肉や神経のはたらきを調整をするなど、生きていくうえで欠かせない栄養素です。

## 毎月19日は 食育の日

### ★5月19日(火)

### 愛媛県の郷土料理

☆石花汁  
石材業が盛んであった、今治市大島に伝わる郷土料理です。寒い冬の凍てつくような石切り場で少しでも身体を温められるように職人の工夫から生まれたまかない料理です。豆腐がくずれて花のように見えることから石花汁と呼ばれるようになったそうです。

