

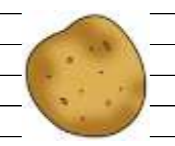
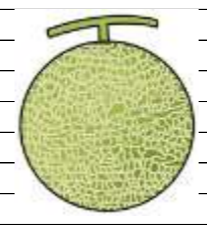
令和8年度 5月給食献立表 テーマ「初夏を感じる食べ物」

1日(金)国際理解	7日(木)行事食	8日(金)	9日(土)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)郷土料理	18日(月)
インドネシアの料理を味わう	子どもの日にちなんだお祝い献立を味わう	変わり五目豆を味わう	中国の調味料テンメンジャンについて知る	魚「たら」について知る	季節のあまなつみかんを味わう	今が旬のアスパラガスについて知る	長崎県の郷土料理を味わう	だいたいの栄養について知る
インドネシアは一年中暑い国なので、食欲が出るようにするため料理にターメリックやにんにくを使って香りをつけます。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味でチャーハンのようにして食べられています。	日本ではお祝いのときに、すしを作る習慣があります。給食では、にんじんや、さやいんげんの入った、いろいろのよい五目ずしで子どもたちの成長をお祝いします。 	五目豆は、もともと豆と根菜、海藻などの身近な食材を合わせて煮て作る伝統的な豆料理です。給食では、より子どもが食べやすくアレンジし、揚げたじゃがいもを入れていきます。「おうちでは食べられないピーマンが、変わり五目豆に入っていたら食べられる」と人気のメニューです。	テンメンジャンは小麦粉・塩・こうじが原材料です。トウバンジャンはそら豆と唐辛子の粉・米こうじ・塩を発酵させて作ります。国によってさまざまな調味料があり、原材料や作り方もさまざまです。	たらは、魚の中でも脂質が少ない魚です。日本の近海では、寒い時期にとれますが、世界では北の方の寒い場所、ベーリング海、北アメリカ太平洋岸で収穫されます。収穫の時期は、1月から4月頃、6月から10月頃に分かれています。	あまなつみかんは夏みかんの仲間です。夏みかんは江戸時代から栽培されていましたが、昭和20年代頃に、夏みかんより酸味の少ない、あまなつみかんが多く栽培されるようになりました。 	アスパラガスは初夏に旬をむかえます。ヨーロッパから伝わった野菜です。日本では明治時代から北海道で栽培が始められました。主な産地は北海道や佐賀県です。グリーンアスパラガスは、芽が出るとそのまま日光にあてて育てると、緑色に育ちます。	浦上そばろは15世紀後半にキリスト教を布教していたポルトガル人宣教師が、信徒たちに栄養をつけさせるため豚肉を食べさせようと作られました。チャンポンは19世紀後半に、ある中華料理店の店主が野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れスープで煮こんだ料理を作ったことから作られました。	だいたいの栄養については、たんぱく質や無機質、ビタミンが豊富に含まれています。日本で広く栽培されるようになったのは鎌倉時代です。日本人はだいたいの加工食品を、命をつなぐため、また健康のために役立ててきました。
【ターメリックライス】 精白米 はいが米 ターメリック 白ワイン 食塩	【酢飯】 精白米 穀物酢 砂糖 酒 食塩 だし昆布	【ロールパン】 【変わり五目豆】 だいず(水煮) 豚肉小間 凍り豆腐(角) じゃがいも 米白絞油 にんじん ピーマン こんにやく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 水	【はいがごはん】 【麻婆豆腐】 木綿豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 ケチャップ しょうゆ 砂糖 淡色辛みそ 赤色辛みそ テンメンジャン トウバンジャン ごま油 てんぷん 水	【麦ごはん】 【白身魚のチリソース】 たら(角) 凍り豆腐(角) でんぷん 米白絞油 ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 ケチャップ しょうゆ 食塩 トウバンジャン 水	【ごはん】 【親子煮】 鶏卵 鶏肉(小角) 凍り豆腐(細) たまねぎ にんじん 系みつば しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 削り節 水 【みそ汁】 じゃがいも たまねぎ こまつな 切干しだいこん 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	【黒パン】 【マカロニのクリーム煮】 マカロニ 食塩 鶏肉(小角) たまねぎ にんじん パセリ 米サラダ油 小麦粉 マーガリン 豆乳 普通牛乳 脱脂粉乳 食塩 白こしょう 水	【麦ごはん】 【浦上そばろ】 豚肉小間 さつま揚げ もやし にんじん ごぼう つきこんにやく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 水 【タイピーエン】 むきえび いか(短冊) 酒	【はいがパン】 【カレービーンズシチュー】 豚肉小間 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米サラダ油 小麦粉 有塩バター カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水
【ナシゴレンの具】 鶏肉(小角) むきえび 酒 たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく 米サラダ油 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 白ワイン 食塩	【五目ずしの具】 油揚げ 凍り豆腐(細) にんじん さやいんげん かんぴょう(乾) いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 みりん 食塩 水	【わかめスープ】 もやし にんじん ねぎ 生わかめ しょうゆ	【にらたまスープ】 鶏卵 たまねぎ にら えのきたけ 食塩 白こしょう てんぷん チキンブイオン 水	【ゆで野菜】 もやし キャベツ 食塩 ごま油	【中華スープ】 鶏卵 木綿豆腐 たまねぎ コーン(ホール) こまつな しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 でんぷん チキンブイオン 水	【アスパラガスのソテー】 ベーコン(短冊) アスパラガス にんにく 米サラダ油 食塩 黒こしょう	【タイピーエン】 むきえび いか(短冊) 酒 豚肉小間 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ しょうゆ 食塩 白こしょう ごま油 でんぷん チキンブイオン 水	【キャベツサラダ】 キャベツ 砂糖 穀物酢 食塩 黒こしょう
【ソトアヤム】 木綿豆腐 鶏肉(小角) にんじん ねぎ にら はるさめ しょうゆ 食塩 白こしょう チキンブイオン 水	【すまし汁】 あらははんぺん ねぎ こまつな キャベツ しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布	【牛乳】 【オレンジゼリー】 ※主な原材料 グラニュー糖 オレンジ果汁 果糖 粉あめ 寒天等	【牛乳】	【牛乳】	【あまなつみかん】 【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】 食塩 白こしょう ごま油 でんぷん チキンブイオン 水	【牛乳】
【牛乳】 【アイスクリーム いちご味】 ※主な原材料 砂糖 乳製品 水あめ いちご果汁 いちご果肉 植物性油脂等	【牛乳】							
エネルギー 657kcal たんぱく質 30.7g	エネルギー 571kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 591kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 618kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 608kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 582kcal たんぱく質 27.3g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

令和8年度 5月給食献立表 テーマ「初夏を感じる食べ物」

19日(火)食育の日	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
静岡県の特産物を知る	旬のそらまめを味わう	しゅうまいについて知る	たけのこについて知る	ごはんの種類や栄養について知る	季節の食品メロンを味わう	豚肉の栄養について知る	新じゃがいもについて知る	キャベツの栄養について知る
静岡県の特産物をたくさん使った献立です。しらす、梅、チンゲン菜の収穫量が多いです。しらすと梅をごはんと炊き込み、チンゲン菜をスープに入れました。	さやが空に向かってのびるので「そら豆」といいます。そら豆の中綿が蚕(かいこ)のまゆに似ているので「蚕豆」と書いて「そら豆」といいます。毎年子どもたちには人気があります。	しゅうまいは、中国の料理で「焼売(シャオマイ)」と呼ばれているものです。もともと横浜中華街で売られていた「焼売」が、冷めてもおいしくアレンジされて横浜駅で販売されるようになり、今ではしゅうまいは横浜名物と呼ばれるようになりました。	たけのこは竹の地面の中の茎から枝分かれした若い茎です。2月下旬から5月下旬まで収穫できます。栄養成分はたんぱく質、食物せんいが豊富で、他にもビタミンB1、ビタミンB2、無機質も含まれます。ビタミンB2はみなさんの成長にも関わる栄養で皮ふや粘膜の状態を保つはたらきがあります。	給食でも出している『はいがごはん』や『麦ごはん』を食べるとビタミンB群をとることができます。日本は江戸時代からビタミンB1が不足することで起こる脚気が国民病だった歴史があります。今でははいがごはん・麦ごはん、またおかずでも栄養をとる食生活で予防ができます。	メロンは、すいかやきゅうりと同じ「うり」の仲間です。5月から6月にかけて旬です。アンデス、アムス、クインシーメロンなど日本の各地でたくさんの種類が作られています。色や形、大きさなどに違いがあります。	豚肉は牛肉・鶏肉と比べ、ビタミンB1という栄養が豊富です。ビタミンB1は食べ物の糖質を体内でエネルギーとして使えるようにするはたらきがあります。ビタミンB1が不足すると、脳や神経のはたらきが上手くいかなくなる病気になってしまうので、食事から過不足なくとる必要があります。	新じゃがいもは春に収穫し、貯蔵していないじゃがいものことです。皮がうすく水分が多いので火が通りやすいのが特徴です。春から初夏にかけて九州産の新じゃがいもが出回ります。じゃがいもには、りんごの5倍のビタミンCが含まれます。	キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体内の皮ふや臓器などを構成するコラーゲンを作るのを助けたり、鉄という無機質を吸収するのを助ける栄養素で、からだの調子を整えます。
								
【梅しらすごはん】 精白米 ちりめんじゃこ 梅干しペースト 酒	【はいがごはん】 【肉そぼろ】 豚ひき肉 大豆ミート	【ロールパン(小)】 【塩焼きそば】 蒸し中華めん 米白絞油	【麦ごはん】 【魚の野菜あんかけ】 さば切身 にんじん	【はいがごはん】 【生揚げと豚肉のみそ炒め】 生揚げ しょうゆ	【きなこあげパン】 コッペパン 米白絞油 きな粉 グラニュー糖	【麦ごはん】 【ポークカレー】 豚肉小間 じゃがいも	【麦ごはん】 【肉じゃが】 豚肉小間 じゃがいも	【麦ごはん】 【回鍋肉】 豚肉小間 しょうゆ
【かつおのごまみそあえ】 かつお(角) 凍り豆腐(角) てんぷん 米白絞油 しょうが いりごま(白) しょうゆ 砂糖 西京みそ 酒 水	にんじん しょうが 粒状こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水	豚肉小間 いか(短冊) キャベツ もやし にんじん ねぎ にら セロリ	ピーマン しょうが しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 水	砂糖 水 豚肉小間 しょうゆ 酒 たまねぎ にんじん しょうが 米サラダ油 しょうゆ 赤色辛みそ トウバンジャン でんぷん 水	砂糖 食塩 キャベツ ねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ しょうが にんにく はるさめ ごま(ねり) ごま油 しょうゆ 淡色辛みそ 酒 食塩 トウバンジャン ポークブイオン 水	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米サラダ油 しょうゆ 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 食塩 水	たまねぎ にんじん しらたき 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 水	酒 キャベツ ねぎ ピーマン しょうが にんにく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 しょうゆ
【磯香あえ】 キャベツ きざみのり しょうゆ 食塩	うどん 油揚げ 豚肉小間 にんじん ねぎ	食塩 白こしょう 【蒸ししゅうまい】	【さつき汁】 木綿豆腐 油揚げ ねぎ たけのこ(水煮) きぬさや 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	【かきたま汁】 鶏卵 こまつな ねぎ しょうゆ 食塩 でんぷん 削り節 だし昆布 水	【メロン】 【牛乳】	【ごま酢あえ】 きゅうり 切干しだいこん いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩	【からししょうゆあえ】 キャベツ こまつな しょうゆ 食塩 からし(粉)	【だいずとじゃこの炒り煮】 だいず(水煮) ちりめんじゃこ いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖
【チンゲンサイのスープ】 木綿豆腐 チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん しょうゆ 食塩 だし昆布 白こしょう チキンブイオン 水	えのきたけ しょうゆ みりん 酒 食塩 削り節 だし昆布 水	※蒸ししゅうまいの主な原材料 豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ パン粉 食塩 ごま油 皮(小麦粉)	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【プルーンはっこう乳】 水	酒 食塩 白こしょう ごま油 チキンブイオン 水	【牛乳】
エネルギー 645kcal たんぱく質 34.5g	エネルギー 594kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 578kcal たんぱく質 28.2g	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.9g	エネルギー 558kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 644kcal たんぱく質 19.0g	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21.2g



※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。