

令和8年度 5月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	料理名			食べ物のはたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ
	主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るものになる食品(赤)		主に体の調子を整えるものになる食品(緑)		主にエネルギーのものになる食品(黄)		
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
1 金	ごはん	〇	焼きししゃも マーボーあつあげ はるさめスープ	ししゃも ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ じゃべつ しいたけ	米 さとう でんぷん はるさめ	ごま油	厚揚げは、豆腐を水切りして油で揚げて作られます。成長期の子どもたちに必要なたんぱく質やカルシウム、鉄分などを多く含んでいるので、給食によく登場します。
7 木	ごはん	〇	ヤンニョムチキン つぼつけあえ わかめスープ	とり肉 かつおぶし あつあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま	ヤンニョムチキンの「ヤンニョム」は、合わせ調味料のことをいいます。あまり辛くないように、ケチャップも合わせて作ります。人気メニューの一つです。
8 金	たけのこ ごはん	〇	(ごはんの具) 肉どうぶ あごちくわのすまし汁 かしわもち	油あげ ぶた肉 とうふ あごちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たけのこ しょうが はくさい こんにゃく たまねぎ じゃべつ しいたけ	米 さとう でんぷん かしわもち	ごま油	今日は「子どもの日献立」です。日本には、行事にちなんだ料理がたくさんあります。給食を通して、行事食に込められた意味や願いを学んでいきましょう。
11 月	ごはん	〇	さばのしょうがやき いそかあえ ヒリからそぼろ汁	さば かつおぶし とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ちんげんさい	しょうが もやし たまねぎ 白ねぎ	米 さとう さといも	油	いそかあえは、ゆでた野菜にのりを和えて作ります。のりの風味とうまみは野菜との相性がいじります。のりが汁気を吸うので、お弁当にもおすすすめです。
12 火	ごはん	〇	とうふちくわカツ フロッコリーのきんぴら さけつみれのスープ	とうふちくわ ぶた肉 さけ たら	牛乳	にんじん フロッコリー	こんにゃく しめじ たけのこ じゃべつ 白ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 ごま油 ごま	鳥取県の郷土食である「とうふちくわ」を、カレー風味のパン粉をまぶしてカツにします。ふわっとしたとうふちくわにサクサク衣がよく合います。
13 水	大山 こむぎ コッペ パン	〇	マーマレードチキン 大豆サラダ ミネストローネ	とり肉 大豆 ウインナー	牛乳	きゅうり にんじん トマト	にんにく しょうが じゃべつ とうもろこし 白ねぎ だいこん	パン マーマレード じゃがいも さとう	ドレッシング マヨネーズ 油	給食当番にも慣れてきて、手洗いがおろそかになっていませんか？これらの時期は特に、食中毒防止のため、必ず石けんをつけてきれいに手洗いしましょう。
14 木	ごはん	〇	はまちの甘辛だれ ちくさあえ たけのこのみそ汁	はまち ハム とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま油	給食で使用する魚のほどんどは、地元の赤崎漁協さんから仕入れてあります。今日ははまちを揚げてから、甘辛いたれをかけて仕上げます。
15 金	ごはん	〇	秘伝らっきょうのそぼろいため おかかあえ ゆばのすまし汁	ぶた肉 かつおぶし かまぼこ とうふ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ じゃべつ だいこん しいたけ	米 さとう	ごま油	GWが終わり1週間が過ぎました。「体がだるい」などと感じている人はいませんか？生活リズムを整えるため、毎日必ず朝食を食べて元気に登校しましょう。
18 月	ごはん	〇	とりにくのたらこやき つるつるしらたき すいとん汁	とり肉 たらこ ベーコン	牛乳 のり	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	もやし こんにゃく たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 さとう でんぷん すいとん	マヨネーズ ごま油	すいとんのように、まるくてモチモチとした食べ物、注意をしないとうまみが入り、のどにしまったりますことがあります。少しずつよくかんで食べましょう。
19 火	ごはん	〇	いわしのおかか煮 フロッコリー さつまいも汁	いわし とり肉 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 ごんぶ	フロッコリー にんじん	じゃべつ だいこん こんにゃく しいたけ 白ねぎ	米 さつまいも	ごま油 ごま	★毎月19日は食育の日☆ 今日の献立は、健康によい食材たっぷりの「まごわやさしい給食」です。
20 水	小型 こくとう パン	〇	かぼちゃコロッケ ツナサラダ 肉うどん	ぶた肉 ツナ 牛肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ じゃべつ しょうが えのきたけ きゅうり ごぼう 白ねぎ	パン うどん パン粉 小麦粉 さとう こくとう	油 ドレッシング	暑さはまだ慣れていない時期ほど、熱中症への注意が必要です。予防のためこまめに水分をとることも大切ですが、食事からの水分補給も意識していきましょう。
21 木	ごはん	〇	スタミナなっとう はるさめサラダ ワンタンスープ	とり肉 なっとう かまぼこ あつあげ	牛乳 くわわかめ	青ねぎ ほうれんそう にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ	米 さとう はるさめ ワンタン	ごま油 ドレッシング	納豆は発酵食品です。発酵することで、人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、よい「ききめ」をもつ食品になります。
22 金	キムタク ごはん	〇	(ごはんの具) カレーのからあげ やさいたっぷりバイタンスープ 冷凍みかん	ぶた肉 カレー ひらたけ 豆乳	牛乳	にんじん にら	はくさい キムタク たくあん たまねぎ しめじ じゃべつ みかん	米 でんぷん はるさめ	ごま油 油	小学校はいよいよ運動会ですね。しっかりと食べてパワーをつけて、当日もがんばってくださいね！
25 月	ごはん	〇	手作りのハンバーグ かおりあえ 貝だくさんみそ汁	牛肉 ぶた肉 大豆 豆乳 あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 青しそ 青ねぎ	たまねぎ じゃべつ もやし えのきたけ こんにゃく ごぼう きりぼしだいこん	米 こめこ さとう	油	給食の手作りハンバーグは、オープンで天板に肉だねをのせて焼いてから、切り分けて提供します。大豆も入っていて栄養満点のハンバーグです。
26 火	わかめ ごはん	〇	はるまき ごまあえ いりとうふ	とり肉 ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	ちんげんさい ほうれんそう にんじん	たまねぎ じゃべつ もやし しいたけ たけのこ こんにゃく スナッスえんどう	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま	豆腐には、体をつくるものになるたんぱく質がたくさん含まれているので、成長期のおみなさんに食べてほしい食べ物の一つです。
27 水	小型 コッペ パン	〇	キャベツメンチカツ 海そうサラダ しょうゆラーメン	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ ごんぶ とさかのり	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	たまねぎ じゃべつ だいこん とうもろこし もやし たけのこ きくらげ きゅうり	パン ラーメン	油	給食のラーメンは、作ってすぐに食べられないので、めんは柔らかく、汁気が少ないです。それでも、給食ならではのラーメンは人気メニューの一つとなっています。
28 木	ごはん	〇	ますのマヨネーズやき きりぼしだいこんのソースいため 新たまねぎのみそ汁	ます みそ ぶた肉 油あげ	牛乳	青ねぎ にんじん ちんげんさい	きりぼしだいこん じゃべつ たまねぎ 白ねぎ	米 さとう さといも	マヨネーズ 油	今の時期に収穫される、柔らかくて瑞々しいたまねぎを「新たまねぎ」といいます。琴浦町産の新たまねぎをたっぷり使ったみそ汁は、初夏の味わいです。
29 金	ごはん	〇	オムレツ とうふちくわのサラダ たけのこカレー	たまご とうふちくわ とり肉	牛乳	フロッコリー パプリカ にんじん トマト	じゃべつ にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ りんご	米 じゃがいも	油	たけのこの節にある白い塊「チロシン」は、ドーパミンなど、脳や神経の働きを活性にする物質の材料となる栄養素です。残っていても問題ありません。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

★マヨネーズはアレルギー対応食品(卵不使用)です。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。



別名で「菖蒲の節句」ともいいます。菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。