令和８年

５がつこんだて

給食費　口座振替日：５月１３日（水）
再振替日　：５月２７日（水）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。
※小学生の給食費口座振替はありません。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう おもにからだをつくる（あか）	おもにエネルギーのもとになる（きいろ）	おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）
1	金	ごはん じゃがいものうまに こまつなともやしのごまあえ ふりかけ（のり） アセロラゼリー	ぶたにく、さつまあげ、ふりかけ	ごはん、じゃがいも、さとう、ごま、ごまあぶら、アセロラゼリー	たまねぎ、にんじん、もやし、こんにゃく、こまつな
7	木	げんりょう キャロットパン フルーツしらたま チキンナゲット（2こ） ブロッコリーとだいずのサラダ	のむヨーグルト	チキンナゲット、だいず	キャロットパン、あぶら、しらたまもち、カットゼリー、ドレッシング	パイナップル、アロエ、りんご、ブロッコリー
8	金	カレーピラフ ビーフンスープ グリルチキンのみそマヨたれかけ キャベツのイタリアンサラダ	とりにく、みそ、ツナ	カレーピラフ、ビーフン、さとう、かたくりこ、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、しいたけ、キャベツ、えだまめ
11	月	ごはん たぬきじる　5日はこどもの日 カツオカツ キャベツとれんこんのうめあえ かしわもち	さつまあげ、カツオカツ、ツナ	ごはん、あぶら、かたくりこ、さとう、かしわもち	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、しょうが、キャベツ、うめ、れんこん、しそ
12	火	ごはん ぱちじる わふうおろしハンバーグ かぼちゃサラダ	あぶらあげ、かまぼこ、ハンバーグ、ツナ	ごはん、そうめんぱち、かたくりこ、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、だいこん、かぼちゃ、きゅうり
13	水	ごはん ぶたどん やさいコロッケ ほうれんそうとたくあんのごまあえ	ぶたにく	ごはん、さとう、かたくりこ、コロッケ、あぶら、ごま	にんじん、しいたけ、こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう、たくあんづけ
14	木	コッペパン わかめスープ ビーフンいため チンゲンサイとちくわのちゅうかあえ いちごとりんごのミックスジャム	わかめ、とりにく、ぶたにく、ちくわ	コッペパン、ビーフン、あぶら、ごまあぶら、さとう、ジャム	にんじん、たまねぎ、えのき、もやし、しろねぎ、しいたけ、しょうが、チンゲンサイ
15	金	ごはん だいこんのみそしる あげどりのたまねぎソースかけ ブロッコリーのおかかあえ	にゅう　せいいんりょう とうふ、あぶらあげ、ちくわ、みそ、とりにく、かつおぶし	ごはん、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、しろねぎ、たまねぎ、コーン、にんにく、ブロッコリー
18	月	ごはん チキンカレー ボイルウインナー（2ほん） うみとはたけのサラダ	やさいジュース とりにく、ウインナー、ツナ、ひじき	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、グリンピース、キャベツ
19	火	ごはん さわにわん　19日は食育の日 いわしのしょうがに ちぐさあえ	ぶたにく、あぶらあげ、いわしのしょうがに	ごはん、さとう、あぶら、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、しろねぎ、えのき、ほうれんそう
20	水	ごはん じゃがいものみそしる ポークとチキンのミンチカツ うのはないため	ちくわ、わかめ、みそ、ミンチカツ、おから、とりにく、あぶらあげ	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しろねぎ
21	木	こくとうパン キャベツのコンソメスープ スパゲティナポリタン ほうれんそうとコーンのマリネ	とりにく、ベーコン、ウインナー、ツナ	こくとうパン、スパゲティ、あぶら、さとう、オリーブオイル	キャベツ、にんじん、パセリ、たまねぎ、ピーマン、コーン、ほうれんそう
22	金	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ（幼・小－2こ、中－3こ） こまつなともやしのナムル	とうふ、ぶたにく、みそ、ぎょうざ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、もやし、こまつな
25	月	あげパン（きなこ） タイピーエン ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	きなこ、ぶたにく、ちくわ、ツナ	あげパン、あぶら、さとう、はるさめ、ドレッシング、オレンジゼリー	たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、ブロッコリー、コーン
26	火	ごはん こうやどうふのにもの さわらのみそたれかけ わかめときゅうりのすのもの	こうやどうふ、ちくわ、みそ、がんも、さわら、わかめ	ごはん、さとう、かたくりこ	だいこん、にんじん、グリンピース、きゅうり
27	水	ごはん ポークハヤシ フライドポテト バンバンジー	のむヨーグルト ぶたにく、ささみ、みそ	ごはん、フライドポテト、あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリンピース、キャベツ、もやし
28	木	ごはん よしのじる ぶたにくのしょうがやきふう こまつなのごまマヨあえ	とりにく、とうふ、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、だいこん、しろねぎ、しいたけ、たまねぎ、こまつな、コーン
29	金	げんりょう まめごはん とりすきうどん はくさいとコーンのあおじそサラダ ふわっとだいふく（いちご）	とりにく、やきどうふ	まめごはん、うどん、さとう、あぶら、ドレッシング、ふわっとだいふく	こんにゃく、たまねぎ、しろねぎ、はくさい、にんじん、コーン

5月5日はこどもの日

こどもの日は「端午の節句」とも言われ、皆さんの健やかな成長や幸せを願ってお祝いする日です。この日には古くから「柏もち」を食べる風習があります。これには、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちない柏の木にちなみ、家系が絶えない“子孫繁栄”の願いが込められています。

今年度のこどもの日こんだては、５月１１日です。楽しみにしていてくださいね。



春が旬のグリンピース

５月２９日に豆ごはんが登場します。グリンピースは、実えんどうとも言われていて、実（種子）を食べる野菜です。缶詰や冷凍のものもあるので1年中食べることができますが、今の時季の旬に出回るグリンピースは甘みがあって美味しく、風味豊かで鮮やかな色が特長です。煮物や炒め物などの料理にもよく使われますよ。



今月使用する小野市産の食材



きゅうり

５月のおもな旬の食材



はるキャベツ



かつお



グリンピース



しんたまねぎ

今月の栄養摂取量（１人１食当り）

	小学校	中学校
エネルギー kcal	604	759
たんぱくしつ g	22.3	27.4

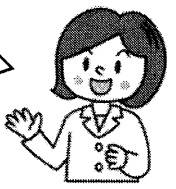
はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026　FAX 63-4442

令和８年

5月給食だより

５月のめあては
「きれいに手を洗おう」です。

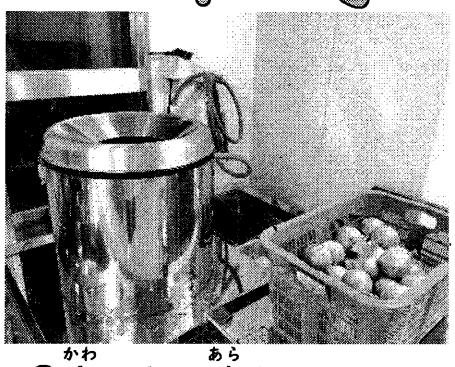


調理員さんの仕事を見てみよう



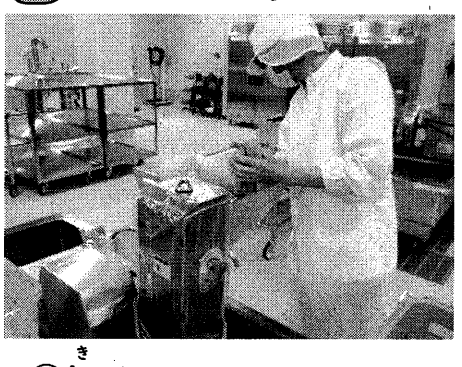
①食材を受け取る

業者さんや地元の農家さんから届いた食材の品質や量を確認します。



②皮むき・洗う

野菜の皮をピーラーという機械でむき、汚れをきれいに洗い落とします。



③切る

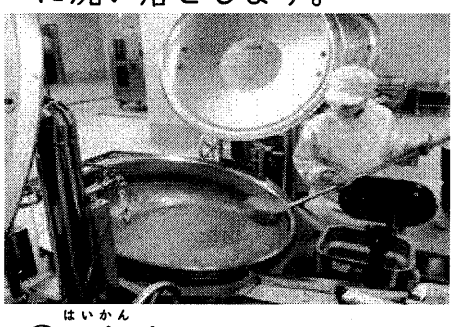
スライサーという機械で食材を切ります。厚さや切り方を自由に変えられます。





④調理する

大きな釜を使って、一度に一つの釜で８００人分以上の給食を作ります。



⑤配缶する

クラスの人数に合わせて、はかりを使って配缶します。

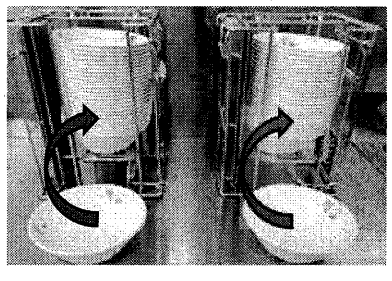


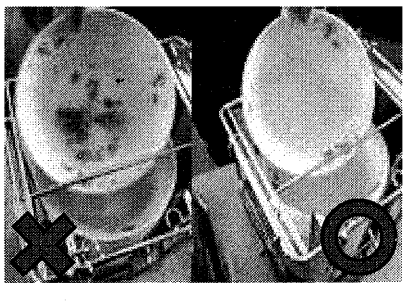
⑥配達する

三台のトラックで食缶や食器を入れたコンテナを皆さんのところへ運びます。

食器や備品の返し方《ルール》

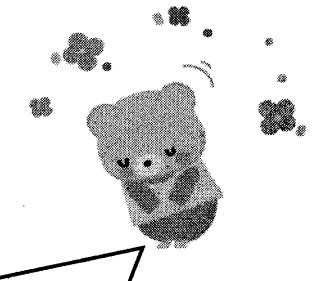
食器カゴに入っている食器の数は決まっています。元の食器カゴに戻しましょう。





食器に残菜やジャム等のゴミが残っていると、きれいに洗えません。食器はきれいに返しましょう。

残してしまった食べ物は大食缶に入れましょう。ただし、牛乳の残りは大食缶には入れないでくださいね。



ご協力をお願いします！

おうちde給食！作ってみよう

＜若竹汁＞



材料（４人分）

たけのこ（水煮）	1/3個		
木綿豆腐	1/2丁		
人参	中1/2本	淡口醤油	大さじ１・１/2
かまぼこ	1/8本	塩	小さじ１/4
わかめ（乾燥）	2ｇ	だし汁	620ml

作り方

① たけのこの根元は３ミリ幅のいちょう切り、穂先はくし形の薄切りにする。木綿豆腐はさいの目切り、人参は千切り、かまぼこは５ミリ幅に切る。

② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら人参を加えて灰汁をとる。

③ 木綿豆腐、たけのこ、かまぼこを入れて煮込み、塩、淡口醤油で味付けする。

④ わかめ（乾燥のまま）を加え、さっと煮込めば完成。