



令和 8 年度

給食だより 5月号



給食回数 19回

問合せ
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日	献立	主な材料とその働き			栄養量				給食センター栄養士からのひとくちメモ	学年	本町	南	東	北	大根	西	南が丘	沢	鶏巻
		おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1群* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)											
1 金	ちくわのお茶揚げ(2個) 牛乳 ごま和え ごはん 豚汁	竹輪 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	米 小麦粉 米油 砂糖 すりごま ごま じゃがいも こんにゃく	722	32.2	25.9	3.3	★ふるさと秦野食育DAY★ 八十八夜にちなみ、秦野産のお茶を使った「ちくわのお茶揚げ」です。お茶の香りを楽しんでくださいな。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7 木	コーンソテー 牛乳 チキンカレーライス(麦いりごはん) (ルウ)	鶏肉 ロースハム 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース パセリ ホールコーン キャベツ	米 おおむぎ じゃがいも サラダ油(米油) カレールウ	721	26.8	25.2	3.2	★こどもの日★ こどもの日は、子どもの健やかな成長を願う日です。鶏肉を使って、みんなに人気のカレーにしました。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8 金	鶏肉のみそ焼き(2個) 牛乳 野菜のツナ炒め ごはん 野菜の旨煮	鶏肉 赤みそ まぐろ油漬け 牛乳	切干大根 キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ しょうが さやいんげん	米 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも しらたき こんにゃく	747	32.5	26.6	2.7	ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか? 暑い日が増えていくので、こまめに水分をとりましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11 月	豚肉の生姜焼き 牛乳 かやくごはん あんかけ汁	ちりめんじゃこ 油揚げ 豚肉 牛乳	にんじん しいたけ しょうが 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	米 カルシウム強化米 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 冷凍うどん こんにゃく	717	33.2	25.6	3.4	新生活の疲れも出てくる頃ではないでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12 火	スパゲッティ 牛乳 ナポリタン きな粉揚げパン チキンポトフ	きなこ 鶏肉 ソーセージ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 しめじ 小松菜 ビーマン マッシュルーム トマトピューレ	コッペパン 米油 グラニュー糖 じゃがいも スパゲティ サラダ油(米油)	708	25.2	26.8	3.6	揚げパンは、給食センターで一つ一つコッペパンを揚げて、きなこ砂糖をまぶして作っています。	1年	○	○	×	○	○	○	○	○	○
13 水	デザート 春雨の中華炒め 牛乳 麻婆豆腐丼(もち麦いりごはん) (具)	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 緑豆やし ビーマン しいたけ キャベツ	米 もち麦 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 はるさめ アセロラゼリー	747	31.8	25.8	2.8	食中毒や感染症を防ぐため、給食の前はクラス全員で手を洗いましょう。そして、きれいなハンカチで拭いてくださいな。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14 木	デザート(具) 牛乳 タコライス ごはん 野菜のスープ煮	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン トマト缶 セロリー 小松菜 ホールコーン	米 カルシウム強化米 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 じゃがいも シークワーサータルト	801	30.5	22.1	2.9	タコライスは、メキシコ料理の「タコス」をごはんの上のせて一緒に食べる、沖縄発祥の料理です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	×	○
15 金	鶏肉のねぎ塩だれかけ 牛乳 切干大根の炒め煮 ごはん わかめの味噌汁	鶏肉 竹輪 わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	長ねぎ にんにく レモン汁 こねぎ 切干大根 にんじん 大根 えのきたけ	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 サラダ油(米油)	744	31.5	29.9	2.8	切干大根には、カルシウム、食物繊維、鉄などが含まれます。乾燥させることで、栄養がギュッと詰まっています。	1年	×	○	○	○	○	○	○	○	×
18 月	うま塩キャベツ 牛乳 豚丼(ごはん)(具) 白玉汁	豚肉 木綿豆腐 なた 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく 大根 小松菜	米 ビタミン強化米 サラダ油(米油) しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 白玉	705	30.5	23.5	2.9	「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつはできていますか? あいさつには、食材や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19 火	グリーンサラダ 牛乳 照り焼きチキン(2個) コッペパン コーンのミルクスープ	鶏肉 ロースハム 牛乳	アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ クリームコーン	コッペパン 砂糖 片栗粉 パンネ サラダ油(米油) じゃがいも	755	35.9	29.1	3.8	グリーンサラダには、今が旬のアスパラガスやキャベツを使っています。ビタミンが豊富で、免疫力も上がります。	1年	○	×	○	○	○	○	○	○	○
20 水	デザート 白身魚のパレー 牛乳 キューソース(2個) ガーリックライス ビーフンスープ	メルルーサ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく レモン汁 りんごソース 緑豆やし 小松菜	米 カルシウム強化米 サラダ油(米油) 片栗粉 米油 砂糖 ビーフン オレンジゼリー	706	30.9	20.4	3.3	にんにくは5~8月が旬で、ビタミンB群が豊富です。疲れを回復させたり、スタミナを維持するのに役立ちます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21 木	鶏肉の野菜 牛乳 てまきのり あんかけ 手巻き五目寿司 沢煮椀	竹輪 高野豆腐 手巻き海苔 鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん たけのこ しいたけ ビーマン 玉ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 米油 サラダ油(米油) こんにゃく	780	33.8	29.9	3.5	沢煮椀は愛知県の郷土料理から学校給食に広まりました。千切りにした野菜や肉がたくさん入った汁物です。	1年	○	○	○	×	○	○	○	○	○

実施日 日 曜	配膳図	主な材料とその働き			栄養量				給食センター栄養士からの ひとくちメモ	学 年	本 町	南	東	北	大 根	南 西	南 が 丘	洗 沢	鶴 巻
		おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1群 (kcal)	2群 (g)	3群 (%)	4群 (g)											
22 金	みそカツ(2個) 牛乳 干切りキャベツ ごはん けんちん汁	豚もも肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	キャベツ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ 小松菜	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ねりごま こんにやく	816	38.1	31.3	2.5	みそカツは、名古屋を中心に した東海地方の郷土料理で、と んかつに八丁みそをのタレを かけた料理です。	1年	○	○	○	○	×	×	×	○	○
25 月	鮭のから揚げ(2個) 牛乳 磯香和え じゃがいもの味噌汁 ごはん	生さけ やきのり 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	キャベツ 小松菜 えのきたけ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ	米 片栗粉 米油 ごま油 じゃがいも	736	32.6	28.6	2.9	よく噛むことは、食べすぎを 防ぎ、消化・吸収を助けます。 虫歯の予防にも役立ちますの で、よく噛んで食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26 火	(コロッケ) 牛乳 (干切りキャベツ) コロッケサンド ミネスト (コッパン) ローネ	鶏肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト缶	コッパン コロッケ 米油 マカロニ じゃがいも 砂糖	707	23.2	26.2	3.9	牛乳にはカルシウムが多く含 まれ、成長期の骨や歯を作る元 になります。苦手な人も少しづ つ飲んでみましょう！	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	×
27 水	チヨレギサラダ 牛乳 ヤンニョムチキン ごはん 五目中華 スープ	鶏肉 鶏ささみ やきのり 豚肉 牛乳	にんにく キャベツ にんじん 長ねぎ しいたけ 緑豆もやし 小松菜	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 はるさめ	804	32.5	31.0	3.1	チヨレギサラダが韓国が由来 のサラダです。「チヨレギ」と は、韓国語で「混ぜる・和え る」という意味があります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	×
28 木	鶏肉の マリネ 牛乳 ベジピラフ ABC スープ	鶏肉 牛乳	ホールコーン にんじん キャベツ グリーンピース 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 片栗粉 米油 砂糖 マカロニ	740	27.8	31.9	2.9	食器や食具は、これからも使 い続けるものです。割れたり、 曲がったりしないよう、丁寧に 扱しましょう。	1年	×	○	○	○	○	○	○	○	○
29 金	デザート 揚げ餃子 牛乳 中華丼 (ごはん) (具)	豚肉 うずら卵 なたと 餃子 牛乳	にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	米 カルシウム強化米 ごま油 砂糖 片栗粉 米油 青りんごゼリー	796	28.7	29.6	2.6	正しい姿勢で食べています か。姿勢が悪いと、マナーが悪 いだけでなく、消化にもよくあ りません。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30 土	デザート 鶏肉のハーブ 牛乳 焼き(2個) スコッチ コーンピラフ フロス	鶏肉 牛乳	ホールコーン 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ セロリー 小松菜	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) もち麦 ココアムース	749	28.4	29.0	3.0	5月30日は「ごみゼロ」の日 です。給食でのお残しはゴミと なってしまいます。無理は禁物 ですが、「あと一口」を意識し てみましょう！	1年	×	試	×	×	×	×	×	×	×

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスに慣れてきた頃ではないでしょうか。5月は暑い日が徐々に増え、新生活の疲れも出てくる頃です。朝ごはんを食べることで、体や脳が目覚め、元気に一日をスタートできます。ゴールデンウィークなどの休日も上手に使用して、心と体をリフレッシュしましょう。

これからは徐々に暑い日も増えていきます。急に気温が高くなることもあるので、毎日こまめに水分補給をして、熱中症を防ぎましょう。また、給食には見えにくいですが、水分が多く含まれます。1食では約650mlの水分を摂ることができますので、毎日の給食もしっかりと食べましょう。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

生活習慣が朝型の人が、夜型の人に比べて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力の低下にもつながるといわれていますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

今月の行事食

ふるさと豊野食育DAY「八十八夜」(1日)

北地区にある「わさびや茶園」さんのお茶を衣に使用して、「ちくわのお茶揚げ」を提供します。八十八夜とは、2月の立春から数えて88日目のごとで、今年5月2日です。八十八夜に摘まれたお茶は不老不死の縁起物として重宝され、そのお茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

こどもの日(7日)

5月5日はこどもの日で、子どもの健やかな成長を願う日です。端午の節句とも言われ、こいのぼりや兜を飾り、柏餅を食べる習慣があります。

給食では、人気メニューでもある「カレーライス」を提供します。



保護者の方へ

5月分の給食費の引き落としは、**27日(水)**です。

前日までに必ず **残高の確認** をお願いいたします。

