令和7年度 5月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

5月5日は、こどもの日です！

子どもたちの健やかな成長を願い、こどもの日の行事食として、成長のシンボル“たけのこ”が入った「若竹汁」と、出世魚と呼ばれる魚で、縁起の良い“ぶり”を使った「ぶりのみそかす焼き」を献立に取り入れました。5月5日はお休みのため、5月2日の献立としました。

※8月分より、献立表は各学校の安心メールでのデータ配信となる予定です。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。七飯町学校給食センター

日 曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	しおラーメン	ラーメン,ごまあぶら	わかめ,ぶたにく,やきかまぼこ	もやし,こまつな,にんじん,ながねぎ
	キャベツメンチカツ	こむぎこ,パンこ,てんぷん,あぶら,さとう	ぶたにく,とりにく	キャベツ
	バンバンジーふうサラダ	しろごま,さとう,ごまあぶら	とりにく,みそ	きゅうり,もやし
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	わかたけじる		わかめ,とうふ	たけのこ,だいこん,にんじん
	ぶりのみそかすやき こどもの日の行事食	さとう,さけかす	ぶり,みそ	
	こんにゃくのいりに	さとう,あぶら,ごまあぶら	とりにく,だいず,かつおぶし	こんにゃく,にんじん
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	たまねぎとたまごのみそしる	でんぷん	たまご,あぶらあげ,みそ	たまねぎ,えのきたけ
	なっとう		なっとう	
	きりぼしだいこんとじゃがいものにもの	じゃがいも,あぶら,さとう	ぶたにく,とうふがんも	きりぼしだいこん,しらたき,にんじん
8 (木)	ななえさんのひ やまかわぎゅうにゅう		**ぎゅうにゅう**	
	ほうれんそうのトマトクリームスパゲッティ	スパゲッティ,オリーブオイル,なまクリーム	ウインナー	**ほうれんそう**,たまねぎ,トマトかん,にんにく
	とりにくとやきかぶのはっぱソース	オリーブオイル	とりにく,ベーコン	**しろかぶ，かぶのは**
	オレンジ			オレンジ
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	すきやき	じゃがいも,さとう,やきふ	ぶたにく,やきどうふ,あかみそ	たまねぎ,もやし,ながねぎ,しらたき
	きびなごくろごまフライ(2～4ほん)	こむぎこ,パンこ,でんぷん,ごまあぶら	きびなご	
	キャベツのあさづけ			キャベツ,にんじん
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	はちはいじる	でんぷん	とうふ	しょうが,ほししいたけ,こまつな,にんじん
	ほっけフライ	こむぎこ,パンこ,あぶら,でんぷん	ほっけ	
	はくさいともやしのごまあえ	しろごま,さとう		はくさい,もやし,にんじん
13 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	こむぎこ	たまご,ぎゅうにゅう	
	ブラウンシチュー	こむぎこ,じゃがいも,あぶら	いんげんまめ	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマトかん
	ひとくちチキンカツ(2～4こ)	パンこ,マヨネーズ（エッグケア）,あぶら	とりにく	
	ゆでキャベツ（パックソース）			キャベツ
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	ビビンバ	こめ,しろごま,あぶら,さとう,ごまあぶら	ぶたにく,だいず,あかみそ	もやし,にんじん,ほうれんそう,たけのこ,ながねぎ,にんにく,しょうが
	もずくスープ	でんぷん	もずく,ちくわ,とうふ	にんじん,えのきたけ
	ヨーグルト	さとう	スキムミルク	
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	カレーうどん	うどん,あぶら,でんぷん	とりにく,やきかまぼこ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,ながねぎ,ほししいたけ
	だいずとごぼうのごまがらめ	こめこ,あぶら,さとう,しろごま	だいず	ごぼう,しょうが
	あんにんフルーツ	さとう	ぎゅうにゅう,かんてん	パイン,みかん,おうとう
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	じゃがいもとあぶらあげのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	たまねぎ,にんじん
	さばしょうがじょうゆやき		さば	しょうが
	かぶときゅうりのおかかあえ	さとう,ごまあぶら	かつおぶし,ほしえび	しろかぶ,かぶのは,きゅうり
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	みそけんちんじる	ごまあぶら	とうふ,みそ	ふき,にんじん,ごぼう,だいこん,つきこんにゃく
	とりのからあげ（2～4こ）	でんぷん,あぶら	とりにく	しょうが,にんにく
	ひじきのにもの	あぶら,さとう	ひじき,さつまあげ,だいず	にんじん

春の山菜（さんさい）ふきを使います。

こんげつのもくひょう 「たべもののはたらきをしろう！」

食べ物には、大きく分けて3つの働きがあります。毎月の献立表でも分けて書いているので、気をつけて見てみてください！

日 曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20 (火)	くろさとうパン ぎゅうにゅう	こむぎこ,くろさとう	たまご,ぎゅうにゅう	
	ガーリックスープ	じゃがいも,あぶら		たまねぎ,にんじん,にんにく,パセリ
	ラザニアふう	ペンネ,こむぎこ,バター,パンこ,あぶら	ぶたにく,ぎゅうにゅう,スキムミルク,チーズ	トマトかん,たまねぎ,にんじん
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	にくじゃが	じゃがいも,さとう	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しらたき
	あつやきたまご	さとう	たまご	
	ほうれんそうともやしのおひたし	しろごま	かつおぶし	ほうれんそう,もやし
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ,オリーブオイル,バター	ウインナー	たまねぎ,トマトかん,ピーマン,しめじ,にんじん
	いかフリッター(2～4こ)	こむぎこ,でんぷん,あぶら	いか,たまご,だいず	
	わふうサラダ	しろごま,さとう,ごまあぶら	かんてん	だいこん,にんじん,きゅうり
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	たまごスープ	はるさめ,でんぷん	たまご,とうふ	はくさい,にんじん
	ぶたにくときのこのみそいため	あぶら,さとう,でんぷん	ぶたにく,みそ	たまねぎ,おうさましいたけ,えのきたけ,にんにく
	こまつなともやしのナムル	しろごま,さとう,ごまあぶら		こまつな,もやし,にんじん
26 (月)	５年生以外、給食なしです。 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	ポークカレーライス	こめ,じゃがいも,あぶら,バター	ぶたにく,いんげんまめ	たまねぎ,にんじん,トマトかん,にんにく
	コールスローサラダ	マヨネーズ(エッグケア)	ツナ	キャベツ,とうもろこし,レモンかじゅう
27 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	ポテトポタージュ	こむぎこ,じゃがいも,あぶら,バター,なまクリーム	ぎゅうにゅう,いんげんまめ,スキムミルク	たまねぎ,パセリ
	だいずコロッケ	じゃがいも,パンこ,こむぎこ,あぶら,でんぷん,さとう	だいず	たまねぎ
	アスパラとコーンのソテー	バター	ウインナー	アスパラガス,とうもろこし
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	にしょくそぼろどん	こめ,さとう,あぶら	とりにく,だいず,たまご	しょうが,にんにく
	こんさいのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう
	もやしとのりのサラダ	しろごま,ごまあぶら	のり	もやし
29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	にくうどん	うどん,あぶら,さとう	ぶたにく,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,こまつな,ごぼう,ほししいたけ
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ,でんぷん,あぶら	ちくわ,あおのり	
	フルーツヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	おうとう,パイン,みかん
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	わかめスープ	しろごま,でんぷん	わかめ,とうふ	にんじん,えのきたけ,ながねぎ
	あげギョーザ（2こ）	こむぎこ,ごまあぶら,さとう,あぶら	ぶたにく	キャベツ,たまねぎ,はねぎ,にら,にんじん,しいたけ,しょうが,にんにく
	ビーフンいため	ビーフン,さとう,ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ,キャベツ,にんじん,にんにく

５年生以外、給食なしです。（遠足予備日・６年生は日数調整）

※物資等の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール活量)	B1	B2	C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	620	24.4	22.0	337	2.4	232	0.35	0.52	26	3.9	2.0

今月の七飯産

こめ，ぎゅうにゅう，おうさましいたけ，ほしのおうさましいたけ，とうふ，あぶらあげ，こめこ，さけかす，ごぼう，アスパラガス，ほうれんそう，しろかぶ　の使用を予定しています。

七飯産の野菜がとれ始める季節になりました！5月の七飯産の旬は、ほうれん草と、春を告げる野菜・白かぶが登場します。白かぶは、雪のふる 12月から1月にかけて種を1つずつ植えます。ハウスの中にさらにトンネルを作るので、温かい中で大きくなるそうです。トンネルを開け閉めして温度をこまめに管理した後、4月から傷つかないよう手作業で収かくします。