

令和8年度 5月 学校給食献立表

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、縁起の良い“ぶり”を使った「ブリカツ」を5月1日の献立に取り入れました。また、新しい学年・学級での学習や学校生活に加え、運動会・体育大会・中体連などに向け、たくさん体を動かす時期です。朝食や給食などの食事、睡眠や休息の時間を大切に過ごしましょう。

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になる食べもの	血や肉や骨になる食べもの	体の調子を整える食べもの
1 (金)	ごはん 若竹汁 ブリカツ こんにゃくのいり煮 ④ヨーグルト	米 小麦粉,パン粉,でん粉,油 砂糖,油,ごま油	牛乳 わかめ ぶり 鶏肉,大豆,かつお節 ヨーグルト	たけのこ,人参,えのきたけ,みつば こんにゃく,人参
7 (木)	カレーうどん 大豆とごぼうのごまがらめ フルーツ白玉	うどん,油,でん粉,小麦粉 米粉,油,砂糖,ごま 白玉粉	牛乳 鶏肉,焼きかまぼこ,油揚げ 大豆	玉ねぎ,人参,長ねぎ,干しいたけ ごぼう,生姜 パイン,みかん,黄桃
8 (金)	ごはん 白菜と揚げのみそ汁 玉子焼き すき焼き風	米 砂糖 じゃがいも,砂糖,焼き麩	牛乳 油揚げ,みそ 卵 豚肉,焼き豆腐,赤みそ	白菜,えのきたけ,人参 玉ねぎ,もやし,長ねぎ,しらたき
11 (月)	ごはん 春雨スープ 揚げシューマイ (3個) マーボー豆腐	米 春雨,ごま,でん粉 小麦粉,油 油,砂糖,ごま油,でん粉	牛乳 ちくわ 豚肉,たらすりみ 豚肉,豆腐,大豆	えのきたけ,人参,長ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく
12 (火)	黒砂糖パン かぶとほうれん草のクリームスープ ハーブチキン 人参のココロソテー	小麦粉,黒砂糖 生クリーム,バター,小麦粉 オリーブオイル じゃがいも,オリーブオイル,バター,砂糖	卵,牛乳 山川牛乳,スキムミルク 鶏肉	かぶ,玉ねぎ,ほうれん草,人参 にんにく 人参
13 (水)	二色そぼろ丼 豆腐と揚げのみそ汁 白菜のおかか和え	米,砂糖,油 砂糖,ごま,ごま油	牛乳 鶏肉,大豆,卵 豆腐,油揚げ,みそ かつお節,干しえび(オキアミ)	生姜,にんにく 人参,長ねぎ 白菜,人参
14 (木)	スパゲッティナポリタン 白花豆コロケ オレンジ (2切れ)	スパゲッティ,オリーブオイル,バター じゃがいも,バター,砂糖,でん粉,小麦粉,パン粉,油	牛乳 ウインナー,鶏肉 白花豆	玉ねぎ,トマト缶,ピーマン,しめじ,人参 オレンジ
15 (金)	チキンカレーライス 大根サラダ ④ヨーグルト	米,じゃがいも,油,バター,小麦粉 マヨネーズ (エッグケア)	牛乳 鶏肉,いんげん豆 ツナ,ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ,人参,トマト缶,にんにく 大根,きゅうり,人参
18 (月)	ごはん わかめスープ 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ごまみそサラダ	米 ごま,でん粉 でん粉,油,砂糖 ごま,砂糖,ごま油	牛乳 わかめ,なると 豚肉 ツナ,みそ	人参,えのきたけ,長ねぎ アスパラガス,玉ねぎ,生姜,にんにく もやし,きゅうり
19 (火)	七飯食パン ブラウンシチュー 一口カツ/ゆでキャベツ パックソース/④チーズ	小麦粉 小麦粉,じゃがいも,バター パン粉,マヨネーズ (エッグケア),油	牛乳 いんげん豆 鶏肉 チーズ	玉ねぎ,人参,しめじ,トマト缶 キャベツ
20 (水)	ごはん 大根と揚げのみそ汁 さばの生姜しょうゆ焼き 肉じゃが	米 じゃがいも,砂糖	牛乳 油揚げ,みそ さば 豚肉	大根 生姜 玉ねぎ,人参,しらたき

19(火)一口カツとキャベツは同じ皿にのせて下さい。

今月の目標 「好き嫌いなく食べよう」

食べ物には、体の健康を守る働き(栄養素)があります。好き嫌いなく食べると、栄養バランス良く食べることができます。体のことやSDGsのことも考え、食べることができる力をつけましょう。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になる食べもの	血や肉や骨になる食べもの	体の調子を整える食べもの
21 (木)	塩ラーメン 揚げギョーザ (3個) 手作り杏仁入りフルーツ	牛乳 ラーメン,油 小麦粉,ごま油,砂糖,油 砂糖	牛乳 わかめ,豚肉,焼きかまぼこ 豚肉 山川牛乳,寒天	もやし,小松菜,人参,長ねぎ キャベツ,玉ねぎ,葉ねぎ,にんにく,人参,しいたけ,生姜,にんにく パイン,みかん,黄桃
22 (金)	ごはん かきたまみそ汁 豚肉ときのこのみそいため ごま和え	牛乳 米 でん粉 油,砂糖,でん粉 ごま,砂糖	牛乳 卵,豆腐,油揚げ,みそ 豚肉,みそ	ほうれん草 玉ねぎ,玉ねぎ,しいたけ,えのきたけ,にんにく 白菜,もやし,人参
25 (月)	ごはん じゃがいもとキャベツのみそ汁 ほっけフライ ひじきのいため煮 ④豆乳プリン	牛乳 米 じゃがいも 小麦粉,パン粉,油 砂糖,油 砂糖	牛乳 油揚げ,みそ ほっけ ひじき,さつま揚げ,大豆,豆腐,がんも 豆乳	キャベツ,人参 人参
26 (火)	ソフトフランスパン 人参ポタージュ キャベツメンチカツ アスパラとコーンのソテー	牛乳 小麦粉 小麦粉,油,バター,生クリーム 小麦粉,パン粉,でん粉,油,砂糖 バター	牛乳 山川牛乳,いんげん豆,スキムミルク 豚肉,鶏肉,卵白 ウインナー	人参,玉ねぎ,パセリ キャベツ アスパラガス,とうもろこし
27 (水)	ビビンバ丼 もずくスープ フルーツヨーグルト和え	牛乳 米,ごま,油,砂糖,ごま油 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉,大豆,赤みそ もずく,ちくわ,豆腐 山川牛乳のヨーグルト	もやし,人参,ほうれん草,長ねぎ,にんにく,生姜 人参,長ねぎ バナナ,パイン
28 (木)	七飯産の日 アスパラのトマトクリームスパゲッティ 鶏肉と焼きかぶの葉っぱソース りんご	山川牛乳 スパゲッティ,オリーブオイル,生クリーム オリーブオイル	山川牛乳 ウインナー 鶏肉,ベーコン	山川牛乳 アスパラガス ,玉ねぎ,トマト缶,にんにく 白かぶ , かぶの葉 りんご
29 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 米,じゃがいも,小麦粉,油 マヨネーズ (エッグケア)	牛乳 豚肉,いんげん豆, スキムミルク ツナ	人参,マッシュルーム, 玉ねぎ,トマトピューレ キャベツ,とうもろこし,レモン果汁

※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。(七飯町学校給食センター)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 相当量 g	
						A ₁ (β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg			C mg
月平均栄養価	790	30.0	26.9	377	3.2	258	0.44	0.56	31	5.0	2.5

今月の七飯産

米(ふっくりんこ), 山川牛乳・ヨーグルト(山川牧場さん), 玉ねぎ, 人参, トマト缶, にんにく, 大根, きゅうり, 人参
干しの玉ねぎ(福田農園さん), 豆腐・油揚げ(日乃出食品さん), 米粉(箱館醸蔵さん), アスパラガス・ほうれん草・白かぶ(農協さん)の使用を予定しています。

28(木)「鶏肉と焼きかぶの葉っぱソース」(4人分)のレシピを紹介します!

(材料) 鶏もも肉(一口大) 140g、白かぶ(くし切り、葉っぱと茎は細かく刻む) 80g、
ベーコン(細切り) 40g、オリーブ油 小さじ1、塩・黒こしょう 少々

(作り方) ①鶏肉と白かぶを、オリーブ油・塩・黒こしょうと絡め、220℃15分オープンで焼きます。
②焼く間に、ベーコンと葉っぱ・茎を塩・黒こしょうと炒め、葉っぱソースを作ります。
③①に葉っぱソースをかけて完成。(給食では、すべて合わせてオープンで焼きます)

28(木)は七飯産の日です!

七飯産の野菜がとれる季節になりました!
5月の七飯産の日は春を告げる野菜・白かぶとアスパラガスが登場します。
アスパラガスは、七飯町で人気のトマトクリームスパゲッティに使います。
白かぶは、ふだん捨ててしまうこともある葉っぱや茎も使い、とり肉とベーコン・オリーブ油と合わせて塩こしょうで味つけて作ります。