

2026 5月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^v^)
★太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

5月の給食に登場する邑南町産食材

- こめ

ぶたにく

とうふ

あぶらあげ

あつあげ

こんにゃく
- たけのこ

きゅうり

たまねぎ

しいたけ

キャベツ

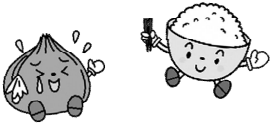
ねぎ
- こまつな

だいこん

みそ

たまご

こめこ



5月の目標:朝ごはんをしっかりと食べよう

朝食を食べたひと

- ★1日を元気にスタートできる
- ★頭のはたらきがよくなる
- ★からだの動きが活発になる
- ★おなかの調子がよくなる

朝食を食べないひと

- ★元気がでない・だるい
- ★集中力がない
- ★便秘になりやすい
- ★イライラする

朝食を食べると良いことがたくさんあるね!! 運動会で100%
力を出しきるためにも朝食をしっかりと食べよう!



～人気の給食レシピ紹介～

ポテチキレット



実はケチャップと味噌は相性バツグン!
隠し味に味噌を入れることで、
より深みのある味になるんですよ♡
秋は、旬のさつまいもを使う
のもオススメです♡



材料(4人分)

- ・鶏もも・・・200g

・かたくりこ

・じゃがいも・・・80g

・油 (揚げる用)
- (タレ)

・すりみそ・・・小さじ1

・ケチャップ・・・大さじ1・1/2

・さとう・・・大さじ1

・みりん・・・大さじ1

・しょうゆ・・・小さじ1/2

・水・・・大さじ1

作り方

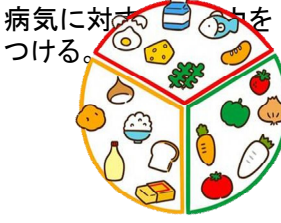
- ①鶏肉とじゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもは素揚げ、鶏肉はかたくりこをつけて、揚げる。
- ③タレの調味料をすべて混ぜ合わせ、鍋で煮る。
- ④ ②を③のタレと絡める。

<栄養三色って?>

赤:主に体を作る食品
血液や筋肉・内臓・骨など
からだの組織を作る。

黄:主に熱や力のもとに
なる食品
からだを動かしたり、
脳を活動させる。
体温を保つなどの基礎的
働きをする。

緑:主にからだの調子を
整える食品
他の栄養の吸収を助けた
り、



1日(金)こどもの日献立

たけのこごはん		おろしあえ	
こめ	57 黄	きゅうり	25 緑
むぎ	8 黄	にんじん	5 緑
たけのこ	20 緑	ブロッコリー	25 緑
あぶらあげ	3 赤	コーン	5 緑
えだまめ	5 緑	わふうドレッシング	黄
わふうだし			
さけ しお しょうゆ		とうふのすましじる	
とりのからあげ		とうふ	20 赤
とりにく	50 赤	こまつな	15 緑
にんにく	0.5 緑	たまねぎ	30 緑
しょうが	0.5 緑	しいたけ	5 緑
こむぎこ	黄	わかめ	0.3 赤
かたくりこ	黄	さけ みりん にぼし	
あぶら	黄	しょうゆ しお	
しお こしょう			
さけ しょうゆ		かしわもち	
		かしわもち	1こ 赤黄
		だいず こめこ かたくりこ	

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

みどりの日

こどもの日

振替休日

のざわなチャーハン

こめ	55 黄
むぎ	8 黄
やきぶた	10 赤
ぶたにく	25 赤
のざわな	10 緑
いりたまご	20 赤
あぶら	黄
コンソメ	

のりしお
ごぼうチップス

ごぼう	30 緑
こめこ	黄
かたくりこ	黄
あぶら	黄
あおさ	赤
しお	

ごもくスープ

ベーコン	8 赤
にんじん	5 緑
たまねぎ	20 緑
あつあげ	20 赤
きくらげ	0.5 緑
はるさめ	3 黄
とりガラ	
しお こしょう	

ごはん

こめ	80 黄
さばの ゆずソースかけ	
さば	1び 赤
かたくりこ	黄
あぶら	黄
さとう	黄
ゆずかじゅう	
しお こしょう	
しょうゆ す	

くきワカメの
きんぴら

ごぼう	15 緑
くきワカメ	10 赤
にんじん	5 緑
さつまあげ	20 赤
こんにゃく	10 緑
ごまあぶら	黄
さとう	黄
ごま	2 黄
さけ しょうゆ	
みりん わふうだし	

カラフルだんごの
みそしる

ミックスボール	20 赤黄
エソすりみ にんじん ほうれんそう とうもろこし かたくりこ	

にんじん	5 緑
たまねぎ	30 緑
しいたけ	3 緑
ねぎ	3 緑
みそ	赤
にぼし	



