

# 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月の目標 バランスよく食べよう

学校給食は、バランスのよい食事のお手本です。

特に現在の食生活で不足しがちな「カルシウムや鉄」が多く含まれている一方、食塩は小学生2.0g、中学生2.5gと控えめに設定されています。

栄養をまんべんなく取るためにも、主食、主菜、副菜や汁物をそろえて、バランスよく食べるようにしましょう。

**副菜**  
野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

**主食**  
ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

**牛乳**  
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

**くだもの**  
ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

**汁物**  
体を温め、水分を補給します。具たくさんすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。



主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事できれないときはおやつで)

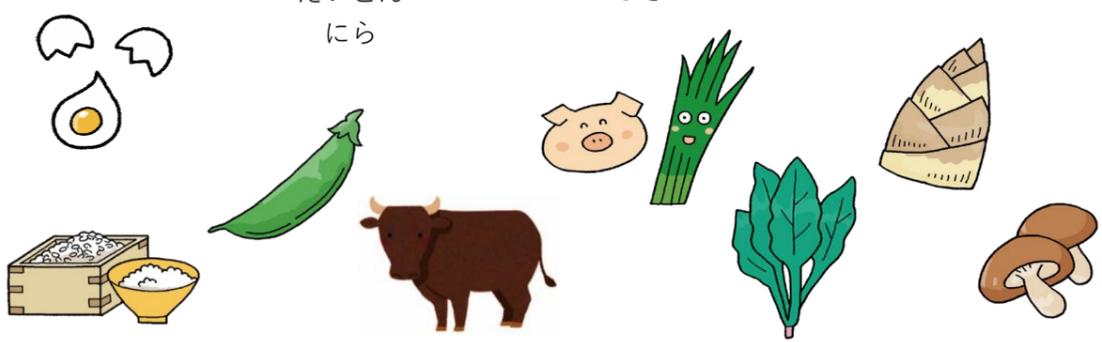
5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体は、まだ暑さに慣れていません。こまめに水分補給をして、外に出る時は帽子をかぶりましょう。



イラスト転載元：食育フォーラム2025年3月号・5月号(健学社)

## 5月の給食に登場する 邑南町で作られたもの

- |          |        |      |
|----------|--------|------|
| こめ       | たけのこ   | しいたけ |
| ぎゅうにく    | たまねぎ   | あつあげ |
| ぶたにく     | パセリ    | おから  |
| たまご      | ふき     | とうふ  |
| スナップえんどう | ほうれんそう | みそ   |
| キャベツ     | きゅうり   | しょうゆ |
| だいこん     | ふき     |      |
| にら       |        |      |



5月1日 (木)		5月2日 (金)	
< こどもの日献立 >			
ごはん	ジャーマンポテト	たけのこごはん	かつのりサラダ
こめ 80 黄	ベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 10 緑 えんどうまめ 5 緑 あぶら 黄	こめ 60 黄 とりにく 8 赤 あぶらあげ 4 赤 たけのこ 20 緑 にんじん 5 緑 ほししいたけ 1 緑 しょうゆ さけ わふうだし	いとまぼこ 8 赤 せんぎらいこん 4 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.4 赤 のり 0.4 赤 あぶら 黄 しお こしょう さとう す
チキンのフレーク焼き	キャベツとにらのみそ汁	ししゃものフリッター	湯葉のすまし汁
とりにく 1切 赤 マヨネーズ 6 黄 パンこ 2.5 黄 コーンフレーク 5 黄	しお こしょう チキンスープ	ししゃも 1尾/2尾 赤 ごむぎこ 5 黄 でんぶん 2.5 黄 あぶら 黄 ベーキングパウダー	とうふ 20 赤 ゆば 5 赤 たまねぎ 25 緑 ほうれんそう 10 緑 ねぎ 3 緑 えのきたけ 5 緑
	にぼし	かしわもち	しお しょうゆ みりん こんごうだし
		かしわもち 1こ 黄	
		じょうしんこ、あずき	

5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	
<h1>子どもの日</h1>	<h1>振替休日</h1>	ごはん	ごはん	厚揚げの中華丼	
		高野豆腐とふきの煮物	おからサラダ	バンサンスー	
		こめ 80 黄 こはやどうふ 8 赤 ふき 10 緑 しょうゆ さとう みりん にぼし	こめ 80 黄 おから 7 赤 マカロニ 4 黄 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 3 緑 マヨネーズ 6 黄 さとう す	(ごはん) ぎんしたまご 5 赤 ハム 5 赤 はるさめ 4 黄 もやし 15 緑 きゅうり 15 緑 ごまあぶら 黄 しお しょうゆ さとう す	
		石見ポークの生姜炒め	いわしのかば焼き	サンフルーツ	
		ぶたにく 50 赤 たまねぎ 30 緑 しょうが 緑 あぶら 緑 しょうゆ さとう さけ みりん	いわし 1尾 赤 しょうが 1 緑 でんぶん 7 黄 あぶら 黄	のっぺい汁	
		さつまあげのみそ汁	のっぺい汁	あぶらあげ 4 赤 じゃがいも 25 黄 ごぼう 10 緑 こんにやく 10 緑 しめじ 5 緑 ねぎ 3 緑 でんぶん 黄 しお しょうゆ みりん こんごうだし	あぶらあげ 4 赤 じゃがいも 25 黄 ごぼう 10 緑 こんにやく 10 緑 しめじ 5 緑 ねぎ 3 緑 でんぶん 黄 しお しょうゆ さけ しょうゆ さとう ちゅうかスープ
		さつまあげ 20 赤 だいこん 25 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 5 緑 みそ 7 赤 にぼし	あぶら さとう みりん	サンフルーツ 1切 緑	

5月12日 (月)		5月13日 (火)		5月14日 (水)		5月15日 (木)		5月16日 (金)	
ごはん	ならえ	きなこ揚げパン	あさりと小松菜のミルクスープ	ごはん	切り干し大根の含め煮	豚キムチどんぶり	ごぼうチップス	ごはん	カラフルサラダ
こめ 80 黄	あぶらあげ 4 赤 れんこん 10 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 しらたき 5 緑	コッペパン 1こ 黄 あぶら 黄 きなこ 10 赤 しお さとう	あさり 15 赤 こまつな 20 緑 たまねぎ 20 緑 カリフラワー 20 緑 にんじん 5 緑 にんにく 緑 ぎゅうにゅう 50 赤 バター 1 黄 こめこ 3 黄 しお こしょう チキンスープ	こめ 80 黄	さつまあげ 5 赤 せんぎりだいこん 6 緑 にんじん 5 緑 さやいんげん 5 緑 しょうゆ さとう さけ みりん わふうだし	(むぎごはん) こめ 72 黄 むぎ 8 黄 (具) ぶたにく 50 赤 たまねぎ 15 緑 にら 5 緑 しいたけ 5 緑 はくさいキムチ 8 緑 ごまあぶら 黄	ごぼう 25 緑 こむぎこ 3 黄 でんぶん 3 黄 あぶら 黄 ごま 1.5 黄 しょうゆ さとう	こめ 80 黄	ぎょにくソーセージ 10 赤 キャベツ 25 緑 カリフラワー 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 6 緑 あぶら 黄 しお こしょう さとう す ベーコンとアスパラのスープ ベーコン 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 20 緑 アスパラガス 10 緑 パセリ 0.3 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ
和風きのこハンバーグ	とうふハンバーグ 1こ 赤 しいたけ 5 緑 えのきたけ 5 緑 えだまめ 4 緑 でんぶん 黄 しょうゆ みりん さけ わふうだし	りっちゃん元気サラダ ハム 8 赤 キャベツ 20 緑 トマト 20 緑 きゅうり 15 緑 コーン 10 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 赤 こんぶ 赤 あぶら 黄 しお こしょう さとう す		さけのカラフル焼き さけ 1切 赤 たまねぎ 10 緑 カラーピーマン 6 緑 ピーマン 3 緑 マヨネーズ 8 黄 パンこ 黄 しろワイン	具だくさんさつま汁 とりにく 10 赤 あぶらあげ 4 赤 さつまいも 25 黄 キャベツ 15 緑 こんにやく 10 緑 しめじ 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 7 赤 にぼし		もずくのサンラータン いとこまぼこ 15 赤 もずく 15 赤 もやし 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 でんぶん 黄 ごまあぶら 黄 しお こしょう しょうゆ す ちゅうかスープ		
	若竹汁 とりささみ 6 赤 とうふ 20 赤 たけのこ 20 緑 たまねぎ 20 緑 ねぎ 3 緑 わかめ 0.4 赤 しお しょうゆ みりん こんごうだし								

5月19日 (月)		5月20日 (火)		5月21日 (水)		5月22日 (木)		5月23日 (金)	
ごはん	梅じゃこ和え	ソース焼きそば	ぎょうざ	わかめごはん	塩ナムル	ごはん	ビーフン炒め	ごはん	おかかポン酢和え
こめ 80 黄	ちりめん 2 赤 キャベツ 30 緑 こまつな 20 緑 にんじん 5 緑 うめ 緑	やきそばめん 100 黄 ぶたにく 20 赤 いか 10 赤 キャベツ 40 緑 もやし 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 あぶら 黄 あおのり 赤	ぎょうざ 2個/3個 赤黄緑 キャベツ,ぶたにく たまねぎ,にら	こめ 72 黄 むぎ 8 黄 わかめ 2 赤 しお	ツナ 6 赤 もやし 30 緑 こまつな 20 緑 コーン 6 緑 かつおぶし 1 赤 ごま 黄 ごまあぶら 黄 しお	こめ 80 黄	ぶたにく 10 赤 ビーフン 8 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 カラーピーマン 6 緑 にら 3 緑 ごまあぶら 黄 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	こめ 80 黄	ちくわ 6 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 1 赤 しょうゆ さとう す
かつおの磯風味揚げ	かつお 50 赤 しょうが 0.4 緑 でんぶん 6 黄 あぶら 黄 あおのり 0.1 赤 しょうゆ さとう みりん さけ	かにかまのすまし汁 かにかまぼこ 10 赤 たまねぎ 20 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 えのきたけ 5 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし	海藻サラダ だいこん 25 緑 きゅうり 15 緑 ブロッコリー 15 緑 カラーピーマン 4 緑 かいそう 1 赤 ごまあぶら 黄 しお しょうゆ さとう す	厚揚げの肉みそかけ あつあげ 1切 赤 とりミンチ 10 赤 たまねぎ 10 緑 えだまめ 4 緑 しょうが 0.2 緑 みそ 2.5 赤 あぶら 黄 でんぶん 黄 さとう みりん	鶏ごぼうスープ とりにく 15 赤 ごぼう 15 緑 たまねぎ 20 緑 ねぎ 3 緑 しいたけ 5 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	赤魚の煮付け あかうお 1切 赤 しょうが 1 緑 しょうゆ みりん さけ	卵豆腐のすまし汁 たまごどうふ 25 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 ねぎ 3 緑 わかめ 0.4 赤 しお しょうゆ みりん こんごうだし		麩のみそ汁 あぶらあげ 4 赤 ふ 1.5 黄 たまねぎ 20 黄 ほうれんそう 15 緑 えのきたけ 5 緑 みそ 7 赤 にぼし
			ヨーグルト ヨーグルト 1個 赤						

5月26日 (月)		5月27日 (火)		5月28日 (水)		5月29日 (木)		5月30日 (金)	
ごはん	きゅうりとわかめの酢の物	コッペパン(いちごジャム)	ひじきのサラダ	ごはん	茎わかめのきんぴら	野沢菜チャーハン	肉だんごスープ	ごはん	野菜とりのりナムル
こめ 80 黄	きゅうり 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 わかめ 0.8 緑 しお さとう す	コッペパン 1こ 黄 いちごジャム 1こ 黄 ホタテとスナップえんどうのグラタン ホタテ 25 赤 マカロニ 6 黄 たまねぎ 30 緑 スナップ えんどう 15 緑 しめじ 5 緑 じゃがいも 20 赤 チーズ 6 赤 バター 3 黄 こめこ 4 黄 パンこ 黄 しお こしょう チキンスープ	ツナ 4 赤 ひじき 1 赤 キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 4 緑 ごま 1 黄 あぶら 黄 しお こしょう しょうゆ さとう す	こめ 80 黄	さつまあげ 5 赤 くきわかめ 10 赤 ごぼう 15 緑 カラーピーマン 5 緑 しらたき 10 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 しょうゆ さとう さけ みりん わふうだし	こめ 60 黄 むぎ 8 黄 いりたまご 20 赤 ぶたにく 10 赤 やきぶた 5 赤 のぎわな 10 緑 ごま 1.5 黄 あぶら 黄 チキンスープ	にくだんご 20 赤 とりにく,ぶたにく はるさめ 2 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 5 緑 わかめ 1 赤 しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	こめ 80 黄	ほうれんそう 20 緑 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 のり 1 赤 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 しょうゆ
フライビーンズ	石見和牛の肉じゃが ぎゅうにく 30 赤 じゃがいも 60 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 30 緑 さやいんげん 10 緑 あぶら 黄 しょうゆ さとう みりん		ウインナーのスープ ウインナー 20 赤 じゃがいも 25 黄 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 しお こしょう しょうゆ チキンスープ	さごしのつけ焼き さごし 1切 赤 ゆず 緑 さけ しょうゆ さとう みりん	なめこの赤だし とうふ 25 赤 あぶらあげ 4 赤 たまねぎ 15 緑 こまつな 10 緑 なめこ 10 緑 まめみそ 6.5 赤 にぼし	いかのかりん揚げ いか 50 赤 あおのり 0.2 赤 でんぶん 10 黄 あぶら 黄 しょうゆ さとう みりん さけ		さばの塩焼き さば 1切 赤 しお	みそけんちん汁 とうふ 20 赤 あぶらあげ 4 赤 じゃがいも 30 黄 ごぼう 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ 7 赤 ごまあぶら 黄 にぼし

※加工品の主な原材料は  に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
中学年	5月の平均	626	26.3 ※16.8%	19.9 ※28.6%	358	3	184	0.83	0.54	26	2.1
学年	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

邑南町東学校給食センター