

2025年5月給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^▽^) ☆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のたべもの



こめ	あぶらあげ	ふき	しょうゆ
ぶたにく	みそ	ぱせり	たけのこ
たまご	キャベツ	ほうれんそう	ねぎ
とうふ	たまねぎ	しいたけ	にら
あつあげ	きゅうり	とうにゅう	

5の目標 食事の前にしっかり手を洗おう

みなさん、外から帰ったときやごはんの前、トイレのあとなど手をきれいに洗っていますか? パッと見きれいに見えても、実は目に見えないバイキンはたくさんついています。もう一度手の洗い方を見直してみましょう。



<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な
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、
病気に対する抵抗力を
つける。



5/5

「端午の節句」

端午の節句は、男の子の健やかな成長と
幸せを祝う日です。外では、こいのぼりが飾られ
ているのをよく目にするようになりましたね。
端午の節句で食べられるものを紹介します。

かしわも



「柏餅」に使われる葉は、秋に枯れても
ずっと枝についたまま。そのため子孫繁栄
につながるとされ、食べられています。

ちま

「ちまき」は中国から伝わったもので、
「悪いことが怒らないように」という願い
をこめて食べられるようになりました。



1日(木)

2日(金)こどもの日献立

うめドレッシング
サラダ

こどもの日

振替休日

7日(水)

8日(木)

9日(金)

振替休日

ちゅうか
どんぶり

ごぼうチップス

振替休日

ごぼう 30 緑

振替休日

ごめこ 30 黄

振替休日

あぶら 30 赤

振替休日

さとう 20 赤

振替休日

黄 10 赤

振替休日

はるさめ 4 黄

振替休日

はるさめ 6 赤

振替休日

ごま 6 黄

振替休日

さとう 4 黄

振替休日

ごまあぶら 4 黄

振替休日

す 4 黄

振替休日

しょうゆ 4 黄

振替休日

きんしたまご 6 赤

振替休日

きんしたまご 6 黄

振替休日

きんしたまご 6 黄</p

※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、添加物等は記載できないため、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。

※物資の都合等により、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	653	27.1 ※16.6%	22.3 ※30.7%	329	2.3	169	0.6	0.5	29	2
	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%

邑南町西学校給食センター