5月の給食目標は
「旬の食材についてしろう！」

5月 学校給食予定献立表

食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和８年度　第619号

だて歴史の杜食育センター　TEL　0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名

苦手が変わる！？旬のチカラ

今は苦手な食べ物も、**旬の時期に食べると「あれ？おいしい」**と感じることがあります。旬の食材は、味や香りが豊かになります。みなさんの味覚は日々成長しており、経験を重ねることで感じ方も変わっていきます。 **一度苦手だったからといって食べないままにするのではなく、季節を変えてもう一度チャレンジしてみましょう。**また、調理方法を変えることで、食べやすくなることもあります。ゆでる、焼く、和えるなど、さまざまな形で味わうことで、その食材の新しいおいしさに気づくことがあります。**おうちでも学校でも、無理のない範囲で一口ずつチャレンジをして、食の経験を広げていきましょう。**

食材の旬の時期がわからない時は調べてみましょう！　5月　旬の食べ物

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- 食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(ｇ)です。
- お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。
- お玉、トング、サラダスプーン、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。

※食物アレルギーの表記について

- ■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
- 【　】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
- 茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
- スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

4・5月分（2ヵ月分）の給食費の口座振替日は6月1日（月）です。
※残高不足にご注意下さい

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質ｇ
低学年	604	2.3	19.8
中学年	649	2.5	20.5
高学年	688	2.7	21.2
中学生	756	3.0	22.8

1
麦入りごはん
ワンタンスープ
韓国風プルコギ丼

(低)576 (中)622 (高)667 (中学)718
低28.8 中29.7 高30.6 中学31.7
肉ワンタン【小麦、大豆、豚肉】
長ねぎ、生姜、食塩、こしょう
鶏ガラスープ
塩ラーメンスープの素
【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】
豚肉、玉葱、人参、もやし、にら
生姜、にんにく、オイスターソース
しょうゆ、三温糖、料理酒
ごま油、白ごま、でん粉
コチジャン【大豆、魚介類】

7
麦入りごはん
麻婆豆腐丼
春雨サラダ
日向夏ゼリー

イベント食『こどもの日』
(低)653 (中)712 (高)771 (中学)851
低25.6 中27.6 高29.9 中学33.2
豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、でん粉
三温糖、生姜、料理酒、鶏ガラスープ
みそ、しょうゆ、麻婆豆腐ソース
【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】
緑豆春雨、ささみ水煮、もやし、人参
ドレッシング塩中華
ぶどう糖果糖液糖、グラニュー糖
ポリデキストロース、日向夏果汁
レモン汁

8
ごはん
鶏塩鍋
だし巻き玉子
無限！もやし!!

(低)613 (中)660 (高)709 (中学)787
低21.9 中23.1 高24.4 中学26.3
学とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】
焼き豆腐、白滝、刻み揚げ、長ねぎ
白菜、人参、えのきだけ、料理酒
鶏塩鍋の素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】
鶏卵、鰹、こんぶだし、みりん
しょうゆ、でん粉、食酢、植物油
食塩【卵、小麦、大豆、りんご】
もやし、白ごま、ラー油【ごま】
ガーリックパウダー
鶏ガラスープ、ごま油、しょうゆ

11
ごはん
大滝産きのこ汁
黄金豚の甘辛焼き
ほうれん草と人参の彩り和え

イベント食『地産地消の日』
(低)575 (中)616 (高)658 (中学)699
低24.1 中25.0 高25.8 中学26.9
大滝産きのこミックス
(なめこ、しいたけ、ぶなしめじ、)
大根、長ねぎ、豆腐、みそ、かつおだし
豚肉、豚丼のたれ【小麦、大豆】
人参、ほうれん草、もやし
和風玉葱ドレッシング
【大豆、小麦】

12
麦入りごはん
チキンカレー
フルーツゼリー
和え

(低)665 (中)729 (高)792 (中学)881
低19.2 中21.1 高22.5 中学24.8
鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参
にんにく、豆乳クリーム
赤ワイン、ウスターソース
トマトピューレ、チキンコンソメ
フライドオニオン、カレールウ
【小麦、大豆、鶏肉】
パイン缶、りんごシロップ漬け
マスカットゼリー【りんご】
カクテルゼリー
【大豆、もも、りんご】

13
茹でラーメン
長崎ちゃんぽん
揚げポークしゅうまい 2コ

(低)596 (中)640 (高)652 (中学)720
低29.4 中31.9 高33.1 中学37.1
豚肉、むきエビ、イカ、さつま揚げ
キャベツ、長葱、もやし、食塩
こしょう、チンタンスープ
白湯スープ、長崎ちゃんぽんスープ
【乳、小麦、ゼラチン、大豆、鶏肉
豚肉、牛肉、ごま】
玉葱、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白
砂糖、食塩、ごま油、生姜
ホタテエキス、魚介エキス調味料
こしょう、小麦粉【小麦、大豆、豚肉
ごま】、揚げ油

14
スライスパン
ミネストローネ
照り焼きハンバーグ
ブロッコリーサラダ

(低)530 (中)543 (高)556 (中学)628
低25.1 中26.1 高26.8 中学29.7
ウインナー【大豆、鶏肉、豚肉】、じゃがいも
人参、玉葱、食塩、トマトピューレ、こしょう
ブイヨングラニュール、チキンコンソメ
鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白、パン粉
豚脂、粒状植物性たん白、マーガリン、砂糖
しょうゆ、牛肉エキス、食塩、ウスターソース
トマトケチャップ、生姜、香辛料、ぶどう糖
乾燥卵白、水あめ、清酒、牛肉エキス
チキンエキス【卵、乳、鶏肉、豚肉、牛肉、小麦
大豆、りんご】
ブロッコリー、ささみ水煮
イタリアンドレッシング

15
ごはん
じゃがいもと玉ねぎの味噌汁
発芽玄米つくね
もやしごま和え

(低)565 (中)610 (高)653 (中学)708
低20.6 中21.7 高22.6 中学24.2
じゃがいも、人参、玉葱
長ねぎ、えのきたけ、みそ
かつおだし
鶏肉、パン粉、粉末状大豆たん白
玉葱、でん粉、豚脂、発芽玄米、砂糖
食塩、酵母エキス、香辛料、しょうゆ
果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料
カツブシエキス、しょうゆ調味料
【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】
ほうれん草、もやし、上白糖
白ごま、ごま油、しょうゆ

18
ごはん
鋳物汁
かまカツ
和風のりポテトサラダ

(低)732 (中)779 (高)829 (中学)888
低23.3 中24.7 高26.2 中学28.4
里芋、豚肉、つきこんにゃく、豆腐
長ねぎ、刻み揚げ、ごぼう、ごま油
かつおだし、しょうゆ、みりん
助宗たらすり身、ささがきごぼう
スイートコーン、上白糖、でん粉
食塩、ぶどう糖、調味料、パン粉
バッターミックス【小麦】揚げ油
じゃがいも、刻みのり、食塩、こしょう
上白糖、香味そばつゆ【小麦、大豆】
ノンエッグマヨネーズ

19
麦入りごはん
わかめスープ
スタミナ野菜炒め丼

(低)504 (中)547 (高)591 (中学)633
低21.9 中22.7 高23.5 中学24.4
カットわかめ、豆腐、長ねぎ
白ごま、しょうゆ、こしょう
食塩、鶏ガラスープ
チキンコンソメ
味付き豚肉【小麦、大豆、豚肉
りんご、ごま】、玉ねぎ、キャベツ
人参、生姜、にんにく、料理酒
焼肉のたれ【小麦、ごま、大豆
もも、りんご】

20
茹でうどん
関西風うどん
さつまいももち

(低)604 (中)645 (高)659 (中学)728
低21.9 中23.4 高24.2 中学27.3
鶏肉、玉葱、カットわかめ
刻み揚げ、人参、長ねぎ、みりん
料理酒、関西うどんだし
【小麦、大豆】
さつまいも、ばれいしょ、砂糖
小麦粉加工品、食塩、パーム油
揚げ油、加工でん粉【小麦】

21
プレーンパン
クリームシチュー
ほうれん草オムレツ
イタリアンサラダ

(低)636 (中)656 (高)675 (中学)783
低26.8 中27.8 高28.8 中学32.4
じゃがいも、玉葱、ブロッコリー
コーン、鶏肉、パセリ、牛乳、チーズ
バター、こしょう、生クリーム、食塩
チキンコンソメ、ベシャメルソース
ホワイトルウ【乳、小麦、大豆、豚肉】
液卵、油脂加工品(植物油脂、卵黄
食塩)、ほうれん草、食用卵殻粉
でん粉発酵調味料
【卵、大豆】
キャベツ、まぐろ水煮、人参
イタリアンドレッシング

22
ごはん
けんちん汁
ささみカツ
コツコツサラダ

(低)587 (中)636 (高)683 (中学)739
低24.5 中25.8 高27.3 中学29.1
鶏肉、里芋、大根、刻み揚げ
つきこんにゃく、長ねぎ、人参
みりん、かつおだし、しょうゆ
鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩
香辛料、パン粉、小麦粉、米粉、砂糖
植物油脂、でん粉、調味料、揚げ油
【鶏肉、小麦、大豆】
小松菜、もやし、豆腐、三温糖
削り節ふりかけ用【さば】
和風玉葱ドレッシング
【大豆、小麦】

25
ごはん
豚汁
エビカツ
ほうれん草とコーンマヨ和え

(低)635 (中)682 (高)728 (中学)815
低21.5 中22.9 高24.3 中学30.8
豚肉、じゃがいも、人参、大根
ごぼう、長葱、つきこんにゃく
かつおだし、みそ
えび、魚介すり身、でん粉、酵母エキス
植物性たん白、ぶどう糖、揚げ油、玉葱
パン粉、砂糖、食塩、植物油脂、香辛料
還元水あめ【小麦、大豆、えび、魚介類】
ほうれん草、コーン
ノンエッグマヨネーズ
上白糖、食塩、こしょう

26
ごはん
中華コーンスープ
カレー春巻き
チンジャオロースー

(低)659 (中)716 (高)774 (中学)852
低26.2 中28.3 高30.1 中学34.2
コーン、長ねぎ、鶏卵、しょうゆ、食塩、こしょう
スイートコーンクリーム、でん粉、鶏ガラスープ
中華王【かに、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉】
粒状植物性たん白、ばれいしょ、玉葱、豚肉
植物油脂、トマトペースト、砂糖、小麦粉
ポークエキス、チャツネ、ショートニング
にんにく、生姜、コンソメパウダー、カレー粉
食塩、香辛料、コーンフラワー、粉あめ
グルテン、酵母エキスパウダー
【豚肉、鶏肉、大豆、小麦、バナナ】
豚肉、玉葱、青ピーマン、たけのこ水煮
しょうゆ、青椒肉絲ソース【小麦、大豆、鶏肉】

27
茹でラーメン
塩ラーメン
揚げ餃子 2コ

(低)574 (中)613 (高)621 (中学)685
低24.3 中26.2 高27.0 中学29.9
豚肉、メンマ、もやし、長ねぎ、こしょう
カットわかめ、チンタンスープ
塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉
豚肉、りんご、ゼラチン】
キャベツ、玉葱、にら、鶏肉
豚脂、ひじき、でん粉、しょうゆ
植物油脂、粒状植物性たん白
砂糖、魚介エキス、食塩、香辛料
酵母エキス、小麦粉、大豆粉
還元でん粉糖化物、乳化剤
【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】

28
麦入りごはん
豆腐のすまし汁
開拓丼

(低)530 (中)585 (高)640 (中学)708
低20.8 中22.2 高24.0 中学26.7
豆腐、大根、長ねぎ
えのきたけ、かつおだし
料理酒、食塩
しょうゆ、でん粉、鯛だし
【小麦、さば、大豆】
豚ひき肉、玉葱、人参、コーン
むき枝豆、ひじき、ひきわり大豆
生姜、にんんく、みそ、しょうゆ
みりん、料理酒、三温糖

29
ごはん
玉葱と油揚げの味噌汁
いわしのみぞれ煮
きんぴらごぼう

(低)637 (中)684 (高)731 (中学)788
低24.9 中26.3 高27.4 中学29.3
玉葱、長葱、刻み揚げ
みそ、かつおだし
いわし、大根、でん粉、しょうゆ
発酵調味料、砂糖、醸造酢、
魚エキス(さば)、こんぶだし
【小麦、大豆、さば】
ささがきごぼう、ごま油、人参
つきこんにゃく、三温糖、みりん
しょうゆ、かつおだし

旬の食材について知ろう！

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

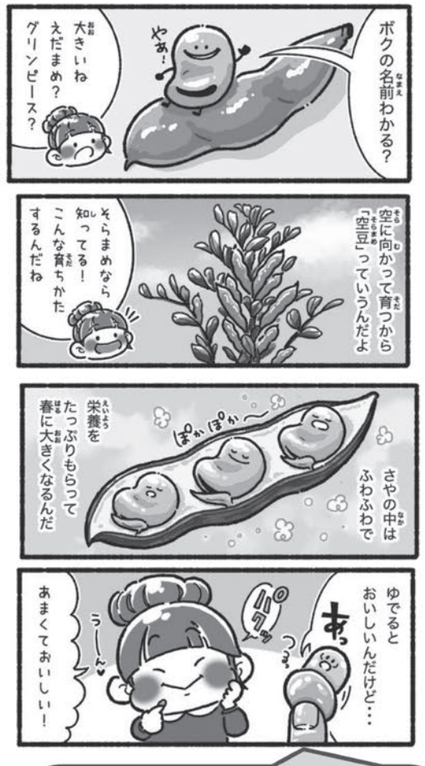
野菜は種類によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のようにいろいろな栽培法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいいました。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく、新鮮な状態で買うことができますが、旬の時期の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多くふくまれています。

線でつなごう！ 春の食べもの漢字 & 英語クイズ

春においしい食べものカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

苺	たまねぎ	melon
鰹	だけのこ	bonito
玉葱	じゃがいも	strawberry
筍	いちご	onion
甜瓜	メロン	potato
馬鈴薯	カツオ	bamboo shoot

春においしいお豆



春野菜は、冬を越えて栄養を蓄えているものが多く、柔らかく甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。新じゃが、新玉葱、新キャベツなどが代表的な春野菜です！

7日(木) 子どもの日メニュー

5月5日は、子どもの成長を祝う日。また、子どもの人格を重んじ幸福を願う日、母に感謝する日です。給食では『日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー』がつきます。お楽しみに！

11日(月)は地産地消の日

「大滝産きのこ」がたっぷり入ったきのこ汁と「黄金豚」を使った甘辛焼きです！ほうれん草と人参の彩り和えに使っている「ほうれん草」も伊達産です。地元の新鮮な食材の他「お米」や「牛乳」も伊達産です。

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1ケ月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

こたえ
苺-いちご-strawberry　鰹-かつお-bonito　玉葱-たまねぎ-onion
筍-たけのこ-bamboo shoot　甜瓜-メロン-melon　馬鈴薯-じゃがいも-potato