



# 5月こんだてよていひょう



使用予定物資の生産状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

令和7年度

一ヶ岡小学校給食調理場

食品の働き		黄の食品 おもにエネルギーになる		赤の食品 おもに体をつくる		緑の食品 体の調子を整える		主な調味料
日曜	こんだてめい ◎主菜 ○副菜 ●その他 ♥主食と合わせて食べる	主食	炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質		ビタミン・食物繊維		
1 木	◎じゃがいものうま煮 ○こまつナサラダ	白ごはん	じゃがいも 砂糖 砂糖 油	ツナ	とり肉 あつあげ ちくわ	にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ ごぼう こまつな キャベツ にんじん コーン	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ す	
2 金	♥●揚げパン ●ヨーグルト ◎肉団子スープ	あげパン	油 砂糖 マロニー	きな粉 (ヨーグルト) 中華風つくね		たまねぎ しめじ こまつな にんじん	塩 煮干し 酒 塩 しょうゆ しょうゆ	
5 月								
6 火	こどもの日 ふりかえきゅうじつ 振替休日							
7 水	○ポテトサラダ ◎ABCミネストローネ	コッペパン	じゃがいも マヨネーズ 油 マカロニ	ハム	きゅうり にんじん		塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ とりがら 赤ワイン	
8 木	◎かつおのごまがらめ ○わか竹汁	白ごはん	かたくり粉 油 砂糖 さつまいも ごま さといも	かつお とうふ わかめ		たけのこ にんじん だいこん	酒 みりん しょうゆ 煮干し しょうゆ 酒 塩	
9 金	◎五目うどん ○ささみおえ	流コッペ	うどん 砂糖 ごま油	とり肉 かまぼこ わかめ とりささみ	にんじん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ ブロッコリー だいこん にんじん	かつおぶし(だし用) 酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ す		
12 月	◎かぼちゃのそぼろ煮 ○梅おかかおえ	白ごはん	油 砂糖 砂糖	ぶたひき肉 あつあげ とりささみ わかめ かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく しいたけ えだまめ きゅうり だいこん にんじん うめ	しょうゆ 酒 みりん す しょうゆ		
13 火	♥◎チキンカレー ○まめめサラダ	白ごはん	油 じゃがいも ごめ粉 ごま油 砂糖	とり肉 ハム だいず	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん えだまめ	とりがら カレー粉 ウスターソース チャツネ すりおろしりんご 塩 しょうゆ 赤ワイン ケチャップ す しょうゆ 塩 しょうゆ		
14 水	◎鶏肉とアスパラのレモンソテー ○オニオンスープ ♥●マッシュルーム	コッペパン	油 マヨネーズ	とり肉 ベーコン	アスパラガス にんじん たまねぎ コーン レモン果汁 たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ しょうゆ 塩		
15 木	◎焼肉ソース炒め ○わかめスープ	煮ごぼり	油 砂糖 ごま油	ぶた肉 みそ とうふ わかめ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが にんじん えのきたけ もやし ねぎ	すりおろしりんご しょうゆ 酒 塩 みりん しょうゆ とりがら しょうゆ 酒 塩 しょうゆ		
16 金	◎ひむかなポリタン ○ほうれん草とちりめんのサラダ	流コッペ	スパゲティ 砂糖	ベーコン とり肉 しらすぼし(ちりめん)	たまねぎ にんにく にんじん しいたけ 千切大根 グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン	塩 しょうゆ 赤ワイン ウスターソース コンソメ ケチャップ トマトピューレ しょうゆ す		
19 月	◎麻婆豆腐 ○チンゲンサイの中華サラダ	白ごはん	砂糖 かたくり粉 ごま油 砂糖	とうふ ぶたひき肉 ひきわりだいず みそ ハム	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 トウバンジャン しょうゆ す		
20 火	◎五目きんぴら ○新たまねぎのみそ汁	白ごはん	砂糖 油 じゃがいも	とり肉 くきわかめ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ とうがらし 酒 みりん 煮干し		
21 水	◎たらと野菜の豆乳シチュー ○フルーツカクテル	コッペパン	かたくり粉 ごめ粉 じゃがいも 油 いちごゼリー ぶどうゼリー	たら とり肉 とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ みかん・パイナップル・ももシロップづけ	とりがら うすくち 塩 しょうゆ		
22 木	♥◎親子丼 ○小松菜のさっぱりおえ	白ごはん	油 砂糖 かたくり粉 砂糖	とり肉 たまご かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	かつおぶし(だし用) しょうゆ 酒 みりん しょうゆ す		
23 金	 春のレクレーション							
26 月	◎いわしの生姜煮 ○そえ野菜 ○豆腐のみそ汁	白ごはん	じゃがいも	いわしの生姜煮 とうふ みそ	(もやし) こまつな にんじん しめじ	(す しょうゆ) 煮干し		
27 火	◎豚肉と厚揚げの オイスターソース炒め ○かにかまスープ	白ごはん	油 マロニー ごま油	ぶた肉 あつあげ かにかまぼこ	キャベツ たまねぎ ピーマン コーン しいたけ にんじん チンゲンサイ	塩 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 酒 塩 しょうゆ とりがら		
28 水	♥◎照り焼きチキンパティ ○マヨキャベツ ○白花生スープ	ハーガーパン	(マヨネーズ) しらなまめペースト じゃがいも	照り焼きチキンパティ (キャベツ) とり肉	たまねぎ にんじん コーン パセリ	煮干し 塩 しょうゆ しょうゆ		
♪照り焼きチキンパティとキャベツをハーガーパンにはさんで「照り焼きチキンハーガー」をつくりましょう♪								
29 木	◎蓮根と竹輪の炒め物 ○豆豚汁	白ごはん	ごま油 ごま 砂糖 油 さといも	とり肉 ちくわ ぶた肉 だいず 油あげ みそ	もやし れんこん にんじん ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 煮干し しょうゆ 酒		
30 金	◎チリコンカン ○海藻サラダ	コッペパン	じゃがいも 砂糖 油 ごま油 砂糖	ぶたひき肉 だいず ミックスビーンズ ウィンナー ハム かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり にんじん	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース しょうゆ チリソース 酒 しょうゆ す 塩 しょうゆ		

♪照り焼きチキンパティとキャベツをハーガーパンにはさんで「照り焼きチキンハーガー」をつくりましょう♪

令和7年度

5月きゅうしょくひとくちメモ

一ヶ岡小学校給食調理場

日曜	こんだてめい	主食	ひとくちメモ
1木	◎じゃがいものうま煮 ○こまつナサラダ	白ごはん	みなさんが給食当番をする時には、正しい身だしなみができていますか？給食当番が帽子をかぶるのは、髪の毛が給食の中に入らないためです。髪の毛がはみださないように気をつけて帽子をかぶりましょう。また、手の爪が長いと、そこに汚れやばい菌がたまりやすくなります。手洗いをしたときに、爪の汚れをきれいに落とせるように、爪が伸びていないか、お家でチェックしましょう。
2金	♥●揚げパン ●ヨーグルト ◎肉団子スープ	あげパン	揚げパンの白は、普段よりも早い時間帯に、パン屋さんがパンを給食室へ持ってきてくれます。コッパパンを、給食室の大きな釜で、パンがほんのり色づくように揚げ、きな粉と砂糖と塩をまぶして仕上げます。人がたくさん必要大変な作業であるため、限られた回数でしか給食で出すことができません。味わっていただきましょう。また、牛乳との相性も抜群ですよ！粉が落ちないように気を付けながら、おかずや牛乳と交互に食べましょう。
5月	こどもの日		
6火	ふりかえきゅうじつ 振替休日		
7水	○ポテトサラダ ◎ABCミネストローネ	コッパパン	皆さんは、食べるときの姿勢に気をつけて食事をしていますか？おなかと机の間は、にぎりこぶし1つ分が入るくらいあけます。背中がピンと伸びると、食べ物の通り道ができて、消化しやすくなります。足の裏は地面にベタッとつけて、机の横からはみださないようにしましょう。よい姿勢を心がけて、おいしい給食をいただきましょう。
8木	◎かつおのごまがらめ ○若竹汁	白ごはん	今日の給食に使ったかつおは、お隣の鹿児島県で獲れたものです。鹿児島県から宮崎県南部にかけての沖合では、2月から5月にかけて、黒潮ののって北上してきたかつおが水揚げされます。粉をつけたかつおを揚げて味つけし、ごまをからめて香りがよく仕上がりました。また、5月は端午の節句といって、子どもの成長を祝う行事があります。上に真っ直ぐ伸びて成長する竹の子を使い、みなさんの健やかな成長を願っています。味わっていただきましょう。
9金	◎五目うどん ○ささみ和え	減コッパ	給食には、成長期のみなさんにとって必要な栄養がたっぷり詰まっています。給食を残さず食べて、十分な栄養をとれるように、次のことに気をつけましょう。①残りの時間を考えて食べる。②無言の時間をつくり、食事に集中する。③食事中は、箸やスプーンを持って、次の一口の準備をする。給食を時間いっぱい一生懸命食べることで、心も体も栄養満タンになります。今日も味わっていただきましょう。
12月	◎かぼちゃのそぼろ煮 ○梅おかか和え	白ごはん	宮崎県では、きゅうりの生産が盛んです。給食に使うきゅうりは、延岡市内で生産されたものを使っています。きゅうりは、水分を多く含み、カリウムやビタミンCも含まれているので、これから気温が高くなる季節の水分補給としておすすめの食材です。今日は、梅や鰹節とあわせました。さっぱりとした風味を楽しみながらいただきましょう。
13火	♥◎チキンカレー ○まめまめサラダ	白ごはん	みなさんは、苦手な食べ物がありますか？今は苦手な食べ物も、色々な味を経験し、成長するにつれて美味しく感じられるようになります。勉強や運動も、毎日コツコツと続けることで、うまくいくことがあるように、食べ物の好き嫌いを、少しずつ挑戦することが大切です。今日は人気メニューのカレーです。サラダと交互に食べて、野菜もたっぷりいただきましょう。
14水	◎鶏肉とアスパラのレモンソテー ○オニオンスープ ♥●マージナルピーンズ	コッパパン	オニオンスープには、地域の農家の方が直接納めてくださった新鮮な新たまねぎをたっぷり使っています。延岡市では、日照時間の長さから、辛味の少ない新たまねぎが全国よりも早く収穫できることから、「空飛ぶ新たまねぎ」というブランドで、全国に向けて出荷されています。生で食べるのがおすすめです。今日の給食の様にスープに使うと、甘味が増します。とろとろの食感を楽しみながらいただきましょう。
15木	◎焼肉ソース炒め ○わかめスープ	煮ごはん	1年生の給食が始まっておよそ1か月がたちました。小学校の給食はどうですか。友達や先生と一緒に教室で食べると、苦手な食べ物も不思議と美味しく食べられることがありますね。食事は、誰かと一緒に食べることで、お腹だけでなく心も満たしてくれます。食事のマナーを守り、みんなで食べる給食を楽しみながらいただきましょう。
16金	◎ひむかなポリタン ○ほうれん草とちりめんのサラダ	減コッパ	<div>毎月16日は ひむか地産地消の日</div> <div>宮崎県では、毎月16日を1-「ひ」、6-「む」、日-「か」の語呂合わせで、「ひむか地産地消の日」とし、「食育」と「地産地消」を積極的に行う日としています。そこで、今日の給食では、宮崎県産の食材をたっぷり使用しました。今日の献立では、ひむかなポリタンの千切り大根、とり肉、しいたけ、たまねぎ、サラダのほうれん草、ちりめんが宮崎県産です。宮崎県の豊かな自然に感謝し、味わっていただきましょう。</div>
19月	◎麻婆豆腐 ○チンゲンサイの中華サラダ	白ごはん	毎月19日は「食育の日」ということで、食育クイズです。マーボー豆腐には、トウバンジャンという唐辛子みそを使っています。では、トウバンジャンの主な材料は次のうちどれでしょう。①にんにく、②大豆、③そば豆・・・正解は、③そば豆です。そば豆と麹菌で豆麹を作り、唐辛子と混ぜて漬込んで作ります。辛味と酸味が特徴で、マーボー豆腐などの中華料理に使われます。ごはんや牛乳、サラダと交互に味わっていただきましょう。
20火	◎五目きんぴら ○新たまねぎのみそ汁	白ごはん	「きんぴら」は江戸時代に流行した「金平浄瑠璃」という物語の主人公である坂田金平の名前からとったものです。坂田金平は、「まさかにかついで金太郎」の題材となった坂田公時の息子という設定で、とても強く、勇ましい武将として語られました。ごぼうなどのしっかりした歯ごたえや、唐辛子の辛さが坂田金平に通じたことから、きんぴらごぼうと呼ばれる料理ができたといわれています。よくかんでいただきましょう。
21水	◎たらと野菜の豆乳シチュー ○フルーツカクテル	コッパパン	「たらふく食べる」という言葉は、食べ物や飲み物をお腹いっぱい食べるという意味を表します。『鰻』は口が大きく何でも食べるため、たっぷり食べたお腹がまるで「鰻の腹」のようだというので「鰻腹」という漢字が当てられています。今日は、シチューに鰻を使っています。鰻は、脂身が少なく、高齢の方の食事や赤ちゃんの離乳食にも使われます。野菜もたっぷり入っているので、合わせていただきましょう。
22木	♥◎親子丼 ○小松菜のさっぱり和え	白ごはん	みなさんは、自分でたまごを割ったことがありますか？たまごを割るときのコツは、平らなところに軽くコンコンとぶつけてから割ることです。机の角など、とがったところにはぶつけないで、たまごのカラが入りやすいので、平らなところを使います。栄養たっぷり、手に入りやすい食材です。お家でたまご料理にチャレンジしてみよう。
23金	はる 春のレクリエーション		
26月	◎いわしの生姜煮 ○そえ野菜 ○豆腐のみそ汁	白ごはん	みなさんは、毎日の給食で牛乳を飲んでますね。牛乳には、骨や歯をつくるもとになるカルシウムや、血や肉をつくるたんぱく質という栄養素が多く含まれています。これらの栄養を、毎日の食事からとることで、丈夫な体をつくることができます。体が作られる今の時期に骨を丈夫にしておくことで、大人になったときのケガや病気を予防することができます。一度に飲むのではなく、主食やおかずと交代で飲み、残さず飲めるようにしましょう。
27火	◎豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め ○かにかまスープ	白ごはん	オイスターソースは、中国の広東省で生まれました。むかしの中国では、牡蠣は一度、塩漬けにしてから干して食べていました。ある時、塩漬けしている時にできた上澄み液をなめてみると大変おいしかったため、料理として使われはじめたといわれています。現代では、牡蠣のうまみがたっぷりしみ出た煮汁をさらに煮詰め、調整して作っているそうです。食事のマナーを守っていただきましょう。
28水	♥◎照り焼きチキンパーティ ○マヨキャバツ ○白花生スープ	ハイガイパン	みなさんは、お家の人のお手伝いをすすんでしていますか？お手伝いをすることで、みなさんが将来、自分の力で生活するときに必要な力が身に付きます。食事の場面では、包丁や火を使って料理をするだけでなく、使う道具や食材を取り出したり、台ふきをしたり、食べたお皿を片付けることもできます。すすんで取り組みましょう。
♪照り焼きチキンパーティとキャバツをバーガーパンにはさんで「照り焼きチキンバーガー」をつくりましょう♪			
29木	◎蓮根と玉輪の炒め物 ○豆豚汁	白ごはん	学校給食に使用する食材は、パンや牛乳、野菜、肉など、それぞれの食材ごとに、納入業者さんが朝早くから準備して、調理場へ納めてくださいます。延岡市内からは、23軒の業者さんが、私たちの食べる給食の食材を納めてくださっています。今日の給食に使用している玉輪や豆腐も、延岡市内で作られたものを使っています。味わっていただきましょう。
30金	◎チリコンカン ○海藻サラダ	コッパパン	大豆には良質なたんぱく質や脂質、鉄などの無機質、ビタミン類、食物せんいなどが多く含まれていて、『畑の肉』と言われています。大豆は、さまざまな加工品に変化し、みそ、しょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆など私たちの食生活に大切な存在となっています。給食でも、さまざまな献立に使われます。献立表を見て探してみよう。