



# 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

食品の働き		黄の食品		赤の食品		緑の食品		主な調味料
日曜	おもにエネルギーになる	主食	炭水化物・脂肪	おもに体をつくる	体の調子を整える	ビタミン・食物繊維		
1 木	こんだてめい ◎主菜 ○副菜 ●その他 ◆主食と合わせて食べる	白ごはん	じゃがいも 砂糖 砂糖 油	とり肉 あつあげ ちくわ ツナ	たんぱく質・無機質	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	MILK	きな粉 (ヨーグルト) 中華風つくね	たまねぎ こまつな しめじ にんじん	塩 煮干し 酒 塩 こしょう しょうゆ	
5 月	<b>こどもの日</b>							
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	コッペパン	じゃがいも マヨネーズ 油 マカロニ	MILK	ハム	きゅうり にんじん	塩 こしょう	
8 木	◎かつおのごまがらめ ○若竹汁	白ごはん	かたくり粉 油 砂糖 さつまいも ごま さといも	MILK	かつお	にんにく たまねぎ トマト コーン	しょうゆ 塩 こしょう とりがら 赤ワイン	
9 金	◎五目うどん ○ささみ和え	減コッペ	うどん 砂糖 ごま油	MILK	とり肉 かまぼこ わかめ	にんじん はくさい こぼう しいたけ ねぎ ブロッコリー だいこん	かつおぶし(だし用) 酒 塩 こしょう みりん	
12 月	◎かぼちゃのそぼろ煮 ○梅おかか和え	白ごはん	油 砂糖 砂糖	MILK	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 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 ○まめめめサラダ	白ごはん	油 じゃがいも ごめ粉	MILK	とり肉	にんじん たまねぎ にんにく	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	
14 水	◎鶏肉アスピラのレモンソテー ○オニオンスープ ◆●マーシャルビーンズ	コッペパン	油 マヨネーズ	MILK	ハム だいいず	キャベツ きゅうり コーン にんじん えだまめ	塩 こしょう しょうゆ	
15 木	やさしく ◎焼肉ソース炒め ○わかめスープ	白ごはん	油 砂糖 ごま油	MILK	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 とうふ わかめ	塩 こしょう しょうゆ	
16 金	◎ひむかナポリタン ○ほうれん草とちりめんのサラダ	減コッペ	スパゲティ 砂糖	MILK	ぶた肉 みそ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが とうふ わかめ	すりおろしりんご しょうゆ 酒 塩 みりん こしょう	
19 月	まーぼーどうふ ◎麻婆豆腐	白ごはん	砂糖 かたくり粉	MILK	ベーコン とり肉	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	塩 こしょう 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	
20 火	ちゅうなか ○チンゲンサイの中華サラダ	白ごはん	ごま油 砂糖	MILK	しらすぼし(ちりめん)	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ す	
21 水	ごもく ○五目きんぴら	白ごはん	砂糖 油	MILK	とうふ ぶたひき肉 ひきわりだいizu みそ	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	しょうゆ とうがらし 酒 みりん	
22 木	しる ○新たまねぎのみぞ汁	白ごはん	じゃがいも	MILK	ハム	チンゲンサイ もやし にんじん	煮干し	
23 金	やさしい ○たらと野菜の豆乳シチュー	コッペパン	かたくり粉 こめ粉 じゃがいも 油	MILK	たら とり肉 どうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	とりがら うすくち 塩 こしょう	
26 月	おやこどん ○小松菜のさっぱり和え	白ごはん	油 砂糖 かたくり粉	MILK	いちごゼリー ぶどうゼリー	みかん・パイナップル・ももシロップづけ	かつおぶし(だし用) しょうゆ 酒 みりん	
27 火	こまつな ○豆乳スープ	白ごはん	油 ごま油	MILK	とり肉 たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう とりがら	
28 水	おやこどん ○白花豆スープ	白ごはん	(マヨネーズ) しらはなまめペースト じゃがいも	MILK	照り焼きチキンパーティ (キャベツ)	たまねぎ にんじん コーン バセリ	煮干し 塩 こしょう しょうゆ	
♪照り焼きチキンパーティとキャベ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	ねんこん ○蓮根と竹輪の炒め物	白ごはん	ごま油 ごま 砂糖	MILK	とり肉 ちくわ	もやし れんこん にんじん ねぎ にんにく キャベツ	しょうゆ 酒	
30 金	まろこく ○豆豚汁	コッペパン	油 さといも	MILK	ぶた肉 だいizu 油あげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	煮干し しょうゆ 酒	
	かわいこ ○海藻サラダ	コッペパン	ごま油 砂糖	MILK	ぶたひき肉 だいizu ミックスピーナッツ ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく トマト	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ チリソース 酒	
					ハム かいそうミックス	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ す 塩 こしょう	



# 5月きゅうしょくひとくちメモ

令和7年度

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	◎じやがいものうま煮	白ごはん	みなさんは、給食当番をする時には、正しい身だしなみができますか？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、そこに汚れや細菌がたまります。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。
	○こまツナサラダ		
2 金	■●揚げパン ●ヨーグルト	あげパン	揚げパンの日は、普段よりも早い時間帯に、パン屋さんがパンを販売してきます。コップペパンを、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。人がたくさん必要な大変な作業であるため、限られた回数でしか販賣できません。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。
	にくだんご ○肉団子スープ		
5 月			このもの白
6 火			ぶりかえきゅうじふ 振替休日
7 水	○ポテトサラダ	コッペパン	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？おなかと机の間には、にぎりこぶしほ1分が入るくらいあけます。背中は伸びと伸びと、食べ物の通り道ができる、消化しやすくなります。足の裏は地面にべたつとつけて、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た沖合では、2月から5月にかけて、黒潮に向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よく仕上げました。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。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いました。味わっていただきましょう。
9 金	◎五目うどん ○ささみ和え	減コッペパン	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、水分が多く含み、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、梅や鶴巣とあわせました。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。勉強や運動でも、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、食べ物の好き嫌いも、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 ■●マーシャルビーンズ	コッペパン	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が、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	味噌ごはん	1年生の給食が始まっておよそ1ヶ月がたちました。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い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	◎ひむかナポリタン ○ほうれん草とちりめんのサラダ	減コッペパン	宮崎県では、毎月16日を「ひ」、6月「む」、8月「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」を積極的に行なう日としています。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、ひむかナポリタンの手切り大根、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。
19 月	◎麻婆豆腐 ○チング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そら豆…正解は、③そら豆です。そら豆と麹菌を作り、唐辛子と混ぜて漬け込んで作ります。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	◎五目さきびら ○新たまねぎのみぞ汁	白ごはん	「さきびら」は江戸時代に流行した「金平淨瑠璃」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、「まさりからかついで金太郎♪」の題材となつ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されました。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、さきびらごぼうと呼ばれる料理ができるといわれています。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	コッペパン	「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に食べるという意味を表します。「鰐」は口が大きく何でも食べれるため、たっぷり食べたお腹がまるで「鰐の腹」のようだということで「鰐腹」という漢字が当てられています。今日は、シチューに鰐を使っています。鰐は、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、とがったところにぶつけると、たまごのカラが入りやすいので、平らなところをします。栄養たっぷりで、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ましょう。
23 金			はる 春のレクレーション
26 月	◎いわしの生姜煮 ○そえ野菜 ○豆腐のみぞ汁	白ごはん	みなさんは、毎日の給食で牛乳を飲んでいますね。牛乳には、骨や歯をつくるものとなるカルシウムや、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 ○マヨキヤベツ ○白花豆スープ	バーガーパン	みなさんは、お家の人の手伝いをすすんでいますか？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」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ベ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	○蓮根と竹輪の炒め物 ○豆芽のみぞ汁	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竹輪や豆腐も、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	コッペパン	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、「畠の肉」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ましょう。