

令和7年度 5月給食献立表 福島町学校給食センター

月		火		水		木		金		
献立	こんげつ ふくしまちよう しよくさい ～今月の福島町の食材～  ほっけ  しいたけ  くろまい  こんぶ						1 しおやさいラーメン 牛乳 はるまき		2 ごはん 牛乳 わかめスープ ほいこうろう	
	約エネルギー		小学校(中学年)	中学校	640kcal		830kcal	530kcal		690kcal
	あか		エネルギー	580kcal	760kcal	ぶた肉 かまぼこ 香巻き 牛乳		ぶた肉 わかめ みそ 牛乳		
	き		たんぱく質	24.8g	32.2g	中華めん 油		ごはん ごま さとう ごま油		
みどり		脂質	20.5g	26.7g	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし		長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ だけのこ			
献立	5 こどもの日 		6 振替休日 		7 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる すきやきに さつまいもチップス 		8 カレーうどん 牛乳 ぶたにくのクロック 		9 ごはん 牛乳 わかたけじる ますのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ	
	約エネルギー				540kcal		700kcal	680kcal		880kcal
	あか				ぶた肉 とうふ わかめ みそ 牛乳		ぶた肉 油あげ 牛乳		ます とり肉 油あげ わかめ みそ 牛乳	
	き				ごはん じゃがいも さつまいも しらたき さとう 油		うどん コロケ ルー 油		ごはん ごま さとう	
みどり				長ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 えのき しめじ しいたけ		長ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ		長ねぎ 人参 ほうれん草 もやし だけのこ しめじ えのき		
献立	12 ちゅうかどん 牛乳 メンマスープ		13 コッパン 牛乳 マカロニスープ とりのじゃがいも タンドリーふうやき さつまいもスティック		14 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる ささみチーズカツ(ソース) ふくしまこんぶと しいたけのもの 		15 わふうきのこ 牛乳 スパゲッティ やさいのガーリック スープ 		16 ごはん 牛乳 ほっけのすりみじる とりのごまてりやき (小1こ/中2こ) こまつなのなめだけあえ 	
	約エネルギー		530kcal	690kcal	510kcal	660kcal	640kcal	830kcal	520kcal	680kcal
	あか		ぶた肉 えび うすらだまご 牛乳		とり肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳		とりの肉 ぶた肉 チーズ 大豆 油あげ こんぶ みそ 牛乳		ベーコン ウインナー 牛乳	
	き		ごはん ごま油		パン マカロニ じゃがいも さつまいも		ごはん 油 さとう		スパゲッティ じゃがいも 油	
みどり		長ねぎ 玉ねぎ 人参 白ネ だけのこ きくらげ えのき メンマ		玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト		長ねぎ 人参 いんげん えのき しいたけ		玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ エリンギ しいたけ		
献立	19 ごはん 牛乳 まいたけのみそしる ごもくたまごやき やさいとぶたにくの オイスターいため		20 コッパン 牛乳 にくだんごのスープ チキンピカタ (ケチャップ) ごぼうサラダ		21 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる さばのみそに きりぼしだいこんに		22 みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ (小2こ/中3こ)		23 くろまいごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ 	
	約エネルギー		570kcal	740kcal	530kcal	690kcal	620kcal	810kcal	620kcal	810kcal
	あか		たまご ぶた肉 油あげ みそ 牛乳		肉だんご とり肉 牛乳		さば ふのり とうふ 油あげ みそ 牛乳		ぶた肉 牛乳	
	き		ごはん		パン マヨネーズ さとう		ごはん 油 さとう		中華めん 油	
みどり		長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ まいたけ 黄ピーマン		長ねぎ 人参 ごぼう チンゲン菜 コーン トマト		長ねぎ 人参 切干大根		長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし レンメンマ		
献立	26  牛乳 ぶたすきどん ふきのみそしる		27 コッパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ とりのてりやき キャベツとベーコンの ソテー		28 ごはん 牛乳 ふくしまこんぶの おすいもの さんまのおかかに (小1こ/中2こ) ちくぜんに 		29  牛乳 かしわうどん ちくわのいそべあげ (小1こ/中2こ)		30 ごはん 牛乳 なめこのみそしる あつあげとぶたにく のピリからいため 	
	約エネルギー		550kcal	720kcal	590kcal	770kcal	610kcal	790kcal	510kcal	660kcal
	あか		ぶた肉 とうふ わかめ みそ 牛乳		とり肉 ベーコン 牛乳		とり肉 秋の魚 とうふ こんぶ 牛乳		とり肉 かまぼこ ちくわ 油あげ 青のり 牛乳	
	き		ごはん しらす さとう 油		パン ルー バター 油		ごはん こんにゃく さとう 油		うどん さとう 油	
みどり		長ねぎ 玉ねぎ 人参 ふき しめじ えのき しいたけ		玉ねぎ かぼちゃ キャベツ エリンギ		長ねぎ 人参 白ネ だけのこ れんこん ごぼう えのき しいたけ		長ねぎ 人参 白ネ ほうれん草 しいたけ		

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

5月 給食だより

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす し き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちよう とどの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ 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。

のう
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



たん こ せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゅうぎょうじ こがつにんぎょう かざ
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



こめ だん こ は かつ
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。
ちゅうごく つた ぎょうじ ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
ちいさ あじ かたち
地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の
あまた た
甘いちまきが食べられています。
は つか
もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



い
あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。
あたため
カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、
いえ とだ だいたいせが
家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。
か
カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふる
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。

