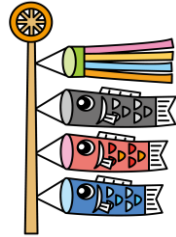


令和8年度 5月給食献立表 福島町学校給食センター

月		火		水		木		金		
献立	~今月の福島町の食材~ こんげつ ふくしまちょう しょくざい くらまい こんぶ					1 ごはん 牛乳 たまごスープ ほうこうろう				
エネルギー		小学校(中学年)	中学校					560kcal	730kcal	
あか	こんげつ 今月の平均栄養価	エネルギー	610kcal	800kcal					ふた肉 たまご わかめ 牛乳	
き	へいきん 平均栄養価	たんぱく質	25.6g	33.3g					ごはん ごま油	
みどり		脂肪	32.7g	42.5g					人参 長ねぎ 玉ねぎ だけのご キャベツ しめじ	
献立	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振り替え 振替休日 	7 牛乳 アスパラガスとベーコンのスパゲッティにくだんごのスープ ことものひゼリー	8 牛乳 わかめごはん あぶらあげのみそしる にくじゃが					
エネルギー				500kcal	650kcal	620kcal	810kcal			
あか				ベーコン 肉だんご チーズ 牛乳	ふた肉 油あげ わかめ みそ 牛乳					
き				スパゲッティ 油 パター ゼリー	ごはん じゃがいも しらたき 油 さとう					
みどり				人参 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 アスパラガス しめじ エリンギ	人参 大根 玉ねぎ いんげん しめじ					
献立	11 牛乳 ぶたすきどん ぶきのみそしる	12 牛乳 あげパン おでん ようなし	13 牛乳 ごはん とうふのみそしる あじつきにくだんご (小2こ/中3こ) ちくぜんに	14 牛乳 カレーうどん ちくわのいそべあげ	15 牛乳 ごはん maidakeのみそしる ほっけのみりんづけ やきこまつなののりあえ					
エネルギー	550kcal	720kcal	600kcal	780kcal	670kcal	880kcal	710kcal	930kcal	500kcal	650kcal
あか	ふた肉 とうふ わかめ みそ 牛乳	うずらたまご 生あげ ちくわ ソーセージ 牛乳	とり肉 肉だんご とうふ わかめ みそ 牛乳	ふた肉 ちくわ 油あげ 青のり 牛乳	ほっけ 油あげ のり みそ 牛乳					
き	ごはん しらたき さとう 油	コッペパン こんにゃく さとう 油	ごはん こんにゃく さとう 油	うどん じゃがいも さとう 油 ルー	ごはん					
みどり	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ぶき しめじ えのき しだいだけ	大根 人参 いんげん しだいだけ ようなし	人参 ごぼう れんこん だけ のこ しいたけ えのき	人参 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ	長ねぎ 小根菜 もやし maidake					
献立	18 牛乳 ごはん だいこんのみそしる どりのごまてりやき ぶくしまこんぶのもの	19 牛乳 コッペパン ABCスープ とりとじゃがいもの タンドリー ふうやき チョコクリーム	20 牛乳 ごはん たまねぎのみそしる さばのみそに きりぼしだいこんに	21 牛乳 みそラーメン あげちぢみ (小1こ/中2こ)	22 牛乳 ごはん なめこのみそしる あつあげとぶたにく のピリからいたため					
エネルギー	600kcal	780kcal	550kcal	720kcal	630kcal	820kcal	680kcal	890kcal	600kcal	780kcal
あか	とり肉 ぶた肉 生あげ こんぶ 大豆 みそ 牛乳	とり肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	さば とうふ 油あげ みそ 牛乳	ふた肉 かまぼこ みそ 牛乳	ふた肉 生あげ みそ 牛乳					
き	ごはん こんにゃく ごま さとう 油	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう チョコクリーム	ごはん 油 さとう	中華めん 油	ごはん 春雨 さとう ごま油					
みどり	人参 大根 長ねぎ いんげん しだいだけ	人参 玉ねぎ キャベツ	玉ねぎ 人参 切干大根 えのき	長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし メンマ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 いら しいたけ なめこ					
献立	25 牛乳 ちゅうかどん メンマスープ	26 牛乳 コッペパン かぼちゃのポタージュ チキンナゲット (ケチャップ) (小2こ/中3こ) キャベツとベーコンのソテー	27 牛乳 ごはん わかたけじる ししゃもフライ (ソース) (小2こ/中3こ) ひじきのそぼろに	28 牛乳 とりとさんさいのうどん ぶたにくのコロッケ (ソース)	29 牛乳 くらまいごはん チキンカレー だいこんサラダ					
エネルギー	550kcal	720kcal	620kcal	810kcal	660kcal	860kcal	570kcal	750kcal	790kcal	1030kcal
あか	ふた肉 とうふ うずらたまご えび 牛乳	とり肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	とり肉 ぶた肉 ししゃも ひじき わかめ 牛乳	とり肉 油あげ 牛乳	とり肉 牛乳					
き	ごはん ごま油	パンルー パター 油	ごはん こんにゃく さとう 油	うどん さとう 油	ごはん 黒米 じゃがいも 油 パタールー					
みどり	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白果 だけ のこ メンマ えのき きくらげ	人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ エリンギ	人参 れんこん 長ねぎ しめじ だけ のこ えのき	長ねぎ 人参 山菜 ほうれん草 しだいだけ	大根 人参 玉ねぎ きゅうり りんご					

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

# 5月 給食たより



## 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か月、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。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>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、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定されたこどもの祝日です。本来は別の行事です。



## ◆端午の節句の各地のお菓子◆

<h3>へこもち</h3> <p>(北海道)</p>	<h3>へこもち</h3> <p>(青森県)</p>	<h3>ほう葉巻き</h3> <p>(長野県)</p>	<h3>三角ちまき</h3> <p>(新潟県)</p>
<h3>麦だんご</h3> <p>(徳島県)</p>	<h3>鯉菓子</h3> <p>(長崎県)</p>	<h3>鯨ようかん</h3> <p>(宮崎県)</p>	<h3>あくまき</h3> <p>(鹿児島県)</p>

## 給食センターからのお願い

『おぼんを返す時は、「おぼんの上にゴミがないか」を必ず確認してください！！』  
 ストローのふくろや、ソースの入れものなどはおぼんにのせず、すててください。そのままにすると、食器をあらう機械や水道がゴミでつまり、こまっています。ピカピカの食器で給食を食べるために、みんなで気をつけましょう！

