



5月

給食だより



【5月分平均栄養価】				
	エネルギー	たんぱく質	しじょう	えんじゆん
小学校	651Kcal	24.0g	22.4g	2.8g
中学校	830Kcal	29.5g	26.0g	3.5g

令和7年5月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
1	木	ぎゆうにゆう ちゆうかどん おぎ 牛乳、中華丼(麦ごはん) じゃがいもと小松菜のみそ汁 オレンジ	おぎ 麦ごはん あぶら 油 じゃがいも	ぎゆうにゆう 牛乳 ぶた にく 豚もも肉、みそ	はくさい じんじん 白菜、チンゲンサイ、人参 なが 長ねぎ、きくらげ、しょうが こまつな にんにく、小松菜、オレンジ
2	金	ふりかえきゆうじつ 振替休日			
5	月	こどもの日			
6	火	ふりかえきゆうじつ 振替休日			
7	水	ぎゆうにゆう 牛乳 アスパラと鶏肉のクリームパスタ コールスローサラダ	スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ	ぎゆうにゆう とり にく 牛乳、鶏もも肉	じんじん アスパラ、人参、とうもろこし たま 玉ねぎ、キャベツ、しめじ
8	木	ぎゆうにゆう 牛乳、たけのこごはん かぶと春巻 ブロッコリーのチーズおかかあえ わかめスープ、かしわもち	あぶら ごはん、油 じゃがいも もち	ぎゆうにゆう あぶらあ 牛乳、油揚げ もめんとうふ 木綿豆腐、あんこ わかめ、豚ひき肉 チーズ、かつお節	じんじん たま たけのこ、人参、玉ねぎ なが 長ねぎ、ブロッコリー
9	金	ぎゆうにゆう おぎ 牛乳、チキンカレー(麦ごはん) わふう 和風サラダ	おぎ あぶら 麦ごはん、油 じゃがいも ドレッシング	ぎゆうにゆう とり にく 牛乳、鶏もも肉	たま じんじん 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、もやし、小松菜
12	月	ぎゆうにゆう さんさい 牛乳、山菜うどん まっちゃむ 抹茶蒸しパン	あぶら うどん、油	ぎゆうにゆう とり にく 牛乳、鶏もも肉	たま じんじん 玉ねぎ、人参、わらび ぜんまい、たけのこ、きくらげ いもづる、ごぼう
13	火	ぎゆうにゆう ぶた や 牛乳、ごはん、豚のしょうが焼き のりあえ じゃがいもとほうれん草のみそ汁	あぶら ごはん、油 じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 焼きのり、みそ	じんじん たま 人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、ほうれん草
14	水	ぎゆうにゆう 牛乳、ごはん ☆ほっけの野菜あんかけ ふきの炒め煮、大根となめこのみそ汁	あぶら ごはん、油 こんにやく	ぎゆうにゆう 牛乳、ほっけ あぶらあ 油揚げ、みそ とり にく 鶏もも肉	たま 玉ねぎ、えのきだけ あお 青ピーマン、しょうが、ふき だいこん 大根、なめこ
香深魚協さんからの提供です					
15	木	ぎゆうにゆう 牛乳、ごはん、タンドリーチキン スパゲティサラダ、春野菜スープ	あぶら ごはん、油 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	ぎゆうにゆう とり にく 牛乳、鶏もも肉 ハム	じんじん たま キャベツ、人参、玉ねぎ きゅうり

日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
16	金	ぎゅうにゅう 牛乳、ビビンバ丼(麦ごはん) はくさい あつあ しろくろ 白菜と厚揚げのみそ汁、黒ごまプリン	麦ごはん あぶら ごま油、ごま	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚ひき肉 とり にく あつあ 鶏ひき肉、厚揚げ みそ	しょうが、にんにく、はくさい 白 菜、にんにく、白菜 もやし、ほうれん草
19	月	ぎゅうにゅう 牛乳、あんかけ焼きそば ちゅうか 中華スープ、たこ焼き風ポテト	ちゅうかむ めん 中華蒸し麺 あぶら ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 もめんとうふ 木綿豆腐	はくさい にんじん あお 白菜、人参、青ピーマン しいたけ、なが たま しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ しょうが、にんにく、こまつな しょうが、にんにく、小松菜
20	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、すき焼き風煮 きりぼしだいこん いた に じる 切干大根の炒め煮、きのこ汁	あぶら ごはん、油 こんにやく	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 もめんとうふ ハム、木綿豆腐 みそ	はくさい なが きりぼしだいこん 白菜、長ねぎ、切干大根 きゅうり、にんじん きゅうり、人参、まいたけ えのきだけ、なめこ
21	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ヤンニョムチキン もやしとにらのナムル キャベツと玉ねぎのみそ汁	あぶら ごはん、油 ごま	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 みそ	もやし、にら、にんにく キャベツ、たま キャベツ、玉ねぎ、しょうが
22	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、手づくりカレーパン ブロッコリーの炒めもの  コンソメスープ	あぶら ごはん、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた にく 豚ひき肉 ウインナー	たま あお 玉ねぎ、青ピーマン しょうが、にんにく、にんじん しょうが、にんにく、人参 ブロッコリー、とうもろこし
23	金	ぎゅうにゅう や にくどん むぎ 牛乳、焼き肉丼(麦ごはん) こまつな あぶら あ しろくろ 小松菜と油揚げのみそ汁 りんご	むぎ 麦ごはん あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 ぶた にく 豚バラ肉 あぶらあ 油揚げ、みそ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、にら しいたけ、にんにく こまつな 小松菜、りんご
26	月	ぎゅうにゅう 牛乳、しょうゆラーメン だいがくいも 大学芋	む しちゅうかめん 蒸し中華麺 あぶら 油、さつまいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉	はくさい たま にんじん 白菜、玉ねぎ、人参 しょうが、にんにく、チンゲンサイ
27	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、チンジャオロース はるさめ 春雨サラダ、ワンタンスープ	ごはん はるさめ 春雨 ワンタン	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 ハム、	あお にんじん 青ピーマン、人参、きゅうり しょうが、にんにく、はくさい しょうが、にんにく、白菜 たけのこ、しいたけ、玉ねぎ
28	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、かやくごはん ささみ ぐし こまつな から ささみ串カツ、小松菜のピリ辛あえ 豆腐とわかめのみそ汁 	あぶら ごはん、油 こんにやく	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 とり 鶏ささみ、わかめ もめんとうふ 木綿豆腐、みそ あぶらあ 油揚げ	ごぼう、にんじん ごぼう、人参、しいたけ こまつな 小松菜、もやし
29	木	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、さばのしょうが煮 キャベツのみそ炒め  たぬき汁	あぶら ごはん、油 こんにやく	ぎゅうにゅう 牛乳、さば みそ	キャベツ、にんじん あお キャベツ、人参、青ピーマン ごぼう、だいこん こまつな ごぼう、大根、小松菜 なが 長ねぎ、しょうが
30	金	ぎゅうにゅう 牛乳、ハヤシライス(麦ごはん) あんにん フルーツ杏仁	むぎ あぶら 麦ごはん、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 あんにんとうふ 杏仁豆腐	たま にんじん 玉ねぎ、人参、にんにく しめじ、しょうが みかん、パイン

☆は香深漁協さんからの提供です。フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

新は新メニューのこんだてです。



5月

給食だより



令和7年5月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



きゅうしよくがはじまって1か月!

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学年、学校での生活には慣れましたか？
 給食を食べてみて、好きな食べ物が増えたでしょうか？ときには苦手な食べ物も出るかもしれませんが、
 どの食べ物にもみなさんの体にとって必要な栄養がたくさん含まれています。
 マナーを守ってみんなで楽しい給食時間をすごしましょう！

こんな姿勢で食べていない？



ひじをついて食べる



足を床につけない

きちんと前を向く

好感度アップ!

茶わんやおわんを
手にもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!



正しい姿勢で食べよう

背すじを伸ばす

食べ物がすっと
体の中を通して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす

腕とひじがちょうど動きやすい幅になるね!



はじめての給食



4月から小学校1年生の給食がスタートしました。
 モリモリ食べて元気に過ごしてほしいです。



礼文小学校1年生のようす



給食目標

時間を守って

食べよう



旬の食材



たけのこ ふき

アスパラガス

さんさい
山菜



今月の注目メニュー



☆こどもの日こんだて

こどもの日にちなんで「かしわもち」と「かぶと春巻」が登場します。お楽しみに☆



☆八十八夜こんだて



立春を1日目として、88日目のことを「八十八夜」とよびます。

この日に摘んだお茶を飲むと、長生きするといわれており、今年度は5月1日です。給食では抹茶を使った「抹茶蒸しパン」の登場です。

☆ほっけの野菜あんかけ



礼文町産の「ほっけ」を使用した献立が登場します。

今年度のテーマこんだて「日本の郷土料理」

大阪府

「かやくごはん」

「ささみ串カツ」



今年度は、大阪府博にちなんで「日本の郷土料理」をテーマに毎月献立に登場します。5月は「大阪府」から「かやくごはん」、「ささみ串カツ」が登場します。

※フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

給食のようす



4月の誕生日カンパいのようす

