

学校給食だよ！

令和7年
5月

今月は、新じゃがいも、
新たまねぎが登場します。
お楽しみに！



給食費口座振替日 5月26日(月)
再振替日 6月6日(金)

通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
1 (木)	あぶらパン(幼中) パン(小) ぎゅうにゅう コーンポタージュ チキンウィンナー メーブルジャム(小)	パン・グラニューとう・あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム チキンウィンナー	クリームコーン・たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム・グリーンピース
2 (金)	ごはん のむヨーグルト えびボールスープ しろみさかなのフライ ゆでキャベツ ノンエッグマヨネーズ のりふりかけ	ごはん パンこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト(マスカット) えびボール ホキ キャベツ	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・しょうが・ねぎ
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくのごますがけ えだまめ	ごはん さといも でんぶん・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ とりにく	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ えだまめ
8 (木)	パン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ポトフ ミートボールのトマトに スライスチーズ(中)	パン・グラニューとう・あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ミニウィンナー ぶたにく・とりにく スライスチーズ(中)	たまねぎ・にんじん・セロリ キャベツ たまねぎ・トマト
9 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ミンチカツ コールスローサラダ	ごはん・むぎ じゃがいも パンこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこまめ ぶたにく にんじん・キャベツ・きゅうり コーン	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり コーン
12 (月)	ごはん のむヨーグルト たぬきじる タッカンジョン おひたし	ごはん ごまあぶら・でんぶん でんぶん・あぶら・はちみつ・ごま ごま	のむヨーグルト(ストロベリー) ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく はなかつお	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが にんにく ほうれんそう・はくさい・もやし
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそじる ぶたにくとうすらたまごの にこみ(小中) ぶたにくとこんにゃくの にこみ(幼) フルーツポンチ	ごはん でんぶん カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ ぶたにく・うすらたまご(小中)	にんじん・ねぎ しろねぎ・しょうが こんにゃく おうとう・パイン・ナタデココ
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ あげぎょうざ(小中2コ) あおじそふうかいそうサラダ	ごはん でんぶん・ごまあぶら こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく かいそう・わかめ	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ・グリーンピース キャベツ・たまねぎ・にら きゅうり・にんじん
15 (木)	パン ぎゅうにゅう ワンタンスープ チキンでアロハ てっこつサラダ	パン ワンタン ごま ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう きゅうにゅう とりにく ひじき・いとかまぼこ サイノメチーズ	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・ねぎ パイン・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり
16 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそに もやしのごまあえ	ごはん ごま	わかめ・ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんぶ さば・みそ ツナ・はなかつお	えのき・にんじん・みつば もやし・にんじん
19 (月)	ごはん のむヨーグルト もずくスープ とりにくのレモンづけ カラフルサラダ	ごはん でんぶん でんぶん・あぶら ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト(ブルーベリー) もずく・とうふ けずりぶし・こんぶ とりにく	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ レモンかじゅう ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる (からだをまもる)
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さわらのしおやき はくさいのさっぱりあえ	ごはん さといも	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ けずりぶし さわら ハム	にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・しいたけ・ねぎ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
21 (水)	たきこみごはん ぎゅうにゅう うどん こぎつねに ぶどうゼリー(幼) かわちばんかん(小中)	ごはん うどん ぶどうゼリー(幼)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・かまぼこ けずりぶし・こんぶ あぶらあげ・けずりぶし	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ かわちばんかん(小中)
22 (木)	パン ぎゅうにゅう スープスパゲティ ハンバーグきのこソース ミニトマト(小中)(2コ)	パン スパゲティ パンこ(小中)	ぎゅうにゅう ベーコン・えび しろいんげんまめ・こなチーズ ぎゅうにゅう・なまクリーム とりにく・ぶたにく(幼)	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・パセリ たまねぎ・しめじ・マッシュルーム ミニトマト(小中)
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたもやしスープ とんかつ(中2コ) ゆでキャベツ デミグラスソース	ごはん ごま・ごまあぶら パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ ぶたにく	もやし・にんじん・ねぎ にんにく・しょうが キャベツ
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに ししゃも(小中2コ) こまつなあえ あじつけのり	ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・うすらたまご あつあげ・まるてん・けずりぶし ししゃも ツナ・いとかまぼこ・はなかつお あじつけのり	こんにゃく・にんじん こまつな・にんじん
27 (火)	ごはん のむヨーグルト ちゅうかふういためもの ミートボールのあますあん ブロッコリーとコーンの サラダ	ごはん はるさめ・ごまあぶら でんぶん・あぶら ノンエッグごまドレッシング	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく・ひらてん たまご ぶたにく・とりにく	ほうれんそう・もやし・にんじん たけのこ・しいたけ・しょうが パイン・にんにく ブロッコリー・コーン
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎのみそじる とりにくとかぼちゃの あげびたし きゅうりとじゃこのすのもの サンドパン ぎゅうにゅう やきそば	ごはん でんぶん・あぶら ごま パン ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ とりにく わかめ・ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ あおのり・はなかつお	しんたまねぎ・ねぎ かぼちゃ きゅうり・にんじん たまねぎ・キャベツ にんじん・ねぎ ごぼう・にんじん コーン アセロラ
29 (木)	ごぼうサラダ ◎アセロラゼリー	ごま ノンエッグマヨネーズ ゼリー		
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ヨーグルトあえ ポテトサラダ	ごはん カクテルゼリー じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ・だいす ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しょうが マッシュルーム・トマト・にんにく おうとう・パイン・みかん キャベツ・にんじん きゅうり・たまねぎ

今月の兵庫県産食材

むぎ

ちりめんじゃこ

マッシュルーム

にんにく

今月の赤穂産食材

こめ

みそ

みつば

あじつけのり



給食レシピ

◎の食品は、業者が直接学校園へ配送します。
給食だよ！、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だよ！

赤穂市学校給食会
赤穂市立学校給食センター
TEL 48-7151・7252
FAX 48-1540

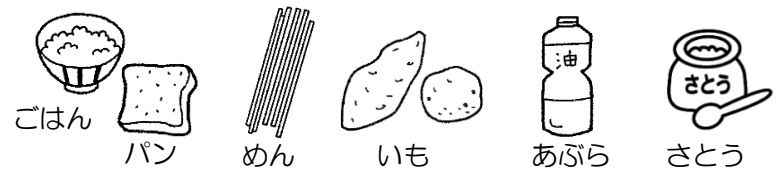


3つの色をそろえよう

健康な体づくりのためには、バランスのよい食事をするのが大切です。
食べ物は、体の中ではたつきによって「黄・赤・緑」の3つの色のグループに分けられます。それぞれのグループから食べ物をえらぶとバランスのよい食事になります。

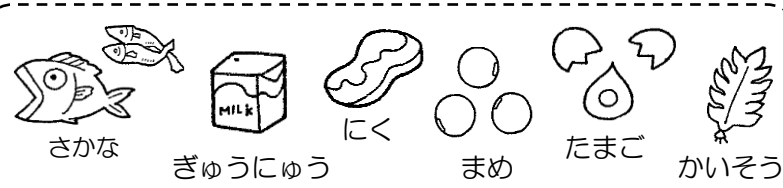
<き> エネルギーになる（体をうごかす）食べ物

おもに、炭水化物や脂質を含みます。
元気に体を動かしたり、勉強したりするためのエネルギーになります。



<あか> 体をつくる食べ物

おもに、たんぱく質やカルシウムを含みます。
筋肉や骨などを強くし、じょうぶな体を作るために大切です。



<みどり> 体の調子をととのえる（体を守る）食べ物

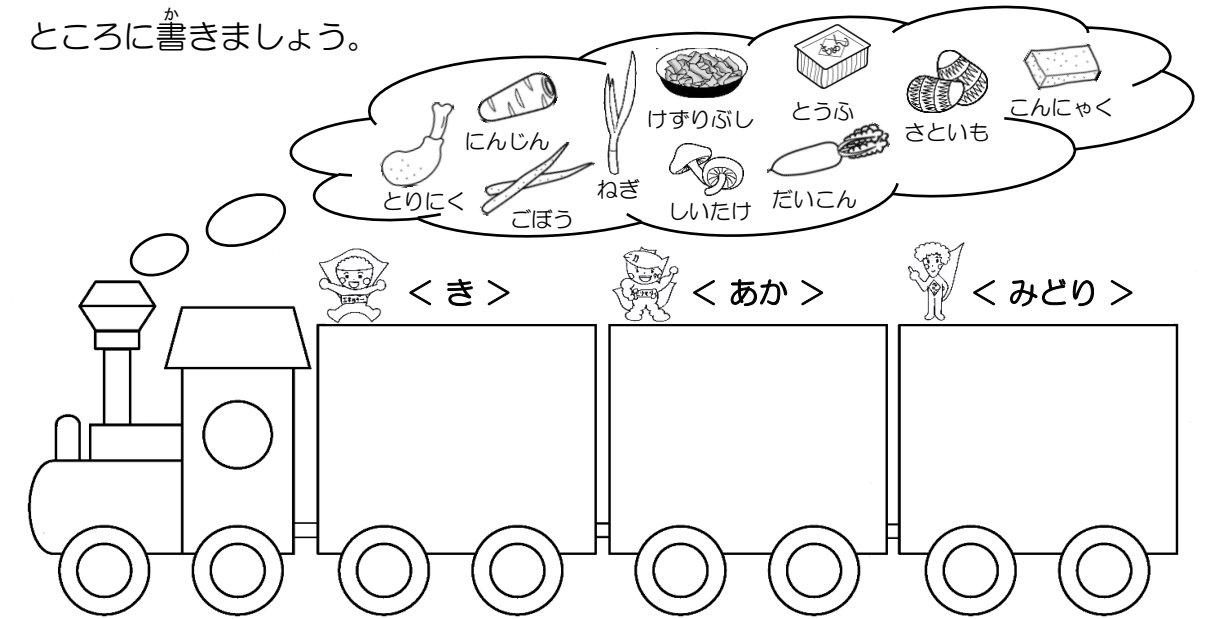
おもに、ビタミンや食物せんいを含みます。
かぜをひきにくくしたり、おなかの調子をよくしたりします。



こんだて表をみてみましょう。3つの色がそろっています。

3つのグループに分けよう

イラストの食べ物は、20日（火）の「けんちんじる」に使われています。3つの色のグループに分けて、汽車の「き・あか・みどり」のところに書きましょう。



こんだて表をみて、かくにんしてね。



苦手な食べ物にチャレンジしよう

いろいろな食べ物や味を体験することは、味覚の発達につながります。世界にはさまざまな料理があり、日本にも郷土料理があります。苦手なものが少ないとたくさんの料理を楽しむことができ、食の幅を広げることができます。

< 苦手なものをすきにする方法 >

- ひとくち 食べてみよう
- 旬のものを 食べよう
- すきな味付けに 料理しよう
- 食べるまえに はらぺこになろう



くわずらい 一回たべて かんがえよう



令和7年度
有年小学校5年
木下 渉