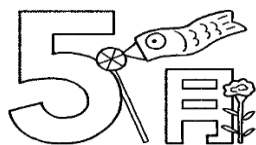


学校給食だより

令和8年



こんげつ
今日は、新たまねぎを
しよう
使用します。



(教職員のみ)

給食費口座振替日 5月25日(月)
再振替日 6月8日(月)

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 からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる 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 ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ さわら ハム	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ はくさい・にんじん ゆずかじゅう
7 (木)	あぶらパン(幼中) パン(小) ぎゅうにゅう ポトフ にくだんごのトマトにこみ フロッコリーの ごまドレッシング(小)	パン・グラニューとう・あぶら じゃがいも ノンエッグごまドレッシング(小)	ぎゅうにゅう ミニウインナー ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・セロリ たまねぎ・しめじ・マッシュルーム フロッコリー(小)・コーン(小)
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(小中2コ) コールスローサラダ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるてん けずりぶし ししゃも	たまねぎ・にんじん こんにゃく にんじん・キャベツ・きゅうり コーン・レモンかじゅう
11 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのしおからあげ おひたし	ごはん でんぶん・あぶら 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 とりにく はなかつお	えのき・にんじん・みつば ほうれんそう・はくさい にんじん
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ピビンバ もやしのナムル	ごはん はるさめ ごま・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	たけのこ・たまねぎ にんじん・にら しょうが・にんにく もやし・にんじん
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる わふうあんかけハンバーグ わふうポテトサラダ	ごはん ごまあぶら・でんぶん パンこ(小中)・でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく・ぶたにく(幼) ハム・はなかつお	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・しろねぎ・しょうが たまねぎ きゅうり
14 (木)	パン(幼中) あぶらパン(小) ぎゅうにゅう ■コーンポターージュ チキンウインナー フロッコリーのごまドレッシング(幼中)	パン・グラニューとう・あぶら ノンエッグごまドレッシング(幼中)	ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム チキンウインナー	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 フロッコリー(幼中)・コーン(幼中)
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたまやしスープ こまつなまんじゅう (小中2コ) マカロニサラダ	ごはん ごま・ごまあぶら ごむぎこ マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・はなかつお みそ ぶたにく ツナ	もやし・キャベツ・にんじん しろねぎ・にんにく・しょうが こまつな・キャベツ きゅうり・にんじん
18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう うどん ちくわのいそべあげ (小中2コ) きゅうりとじゃこのすのもの ごはん のむヨーグルト	ごはん うどん ごむぎこ・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ ちくわ・あおのり ちりめんじゃこ・わかめ	にんじん・ねぎ きゅうり・にんじん
19 (火)	マーボーとうふ ぎょうざ(小中2コ) ごしきあえ	でんぶん・ごまあぶら ごむぎこ はるさめ・ごまあぶら	とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく ハム	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・しろねぎ キャベツ・たまねぎ・にら コーン・きゅうり・にんじん
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる にくどうふ ごぼうサラダ	ごはん ごま ごま ノンエッグマヨネーズ	わかめ・とりにく・かまぼこ けずりぶし・こんぶ ぎゅうにく・やしどうふ	たけのこ・にんじん・ねぎ たまねぎ・にんじん・こんにゃく ごぼう・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 からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
21 (木)	パン ぎゅうにゅう にくだんごスープ やしそば カラフルサラダ	パン ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ぶたにく・ちくわ・あおのり・はなかつお	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・しょうが・しろねぎ たまねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ フロッコリー・むぎえだまめ にんじん・コーン
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう しんたまねぎのみそしる とりにくのレモンづけ こまつなあえ	ごはん でんぶん・あぶら ごま	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 ツナ・いとかまぼこ はなかつお	しんたまねぎ・にんじん ねぎ レモンかじゅう こまつな・にんじん
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ ポテトマヨネーズやき ココロサラダ	ごはん マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ パセリ コーン・きゅうり・むぎえだまめ
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくすい とりにくのごますがけ もやしのごまあえ	ごはん でんぶん・ごま ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・けずりぶし・こんぶ とりにく ツナ・はなかつお	はくさい・にんじん・ねぎ もやし・にんじん
27 (水)	むぎごはん のむヨーグルト ポークカレー とんかつ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん・むぎ じゃがいも パンこ・あぶら	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく・ひよこめ ぶたにく かいそう・わかめ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく きゅうり・にんじん
28 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ ナポリタン ■ヨーグルトあえ	パン スバゲティ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・キャベツ マッシュルーム・セロリ・パセリ たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム・パセリ おうとう・パイン・みかん
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ かつおカツ フロッコリーのオーロラソース	ごはん ワントン パンこ・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお	はくさい・もやし・にんじん しいたけ・しろねぎ たまねぎ・しょうが フロッコリー・むぎえだまめ

今月の兵庫県産食材



むぎ

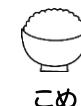


マッシュルーム



にんにく

今月の赤穂産食材



こめ



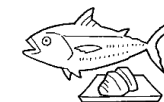
みそ



みつば

<旬の食べ物> かつお

かつおは、春から夏にかけて北上する「初がかつお」、
秋に産卵のために南下する「戻りがかつお」と、
季節によって呼び名が変わります。



29日(金)

かつおを使った「かつおカツ」
が登場します。おたのしみに!



給食レシピ

▲…卵が含まれる料理 ■…乳が含まれる料理
対象者には、対応食を個別専用容器でお届けします。
給食だより、給食レシピは、
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

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

バランスのよい食事をしよう

＜ 3つのグループを知ろう ＞

食べ物は、体の中でのたらしきによって「黄・赤・緑」の3つの色のグループに分けられます。

き

エネルギーになる（体をうごかす）食べ物

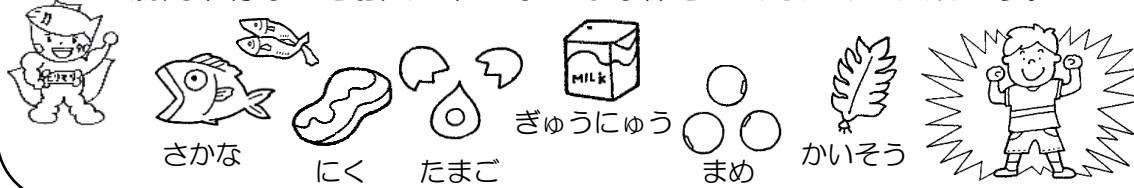
おもに、炭水化物や脂質をふくみます。
元気に体を動かしたり、勉強したりするためのエネルギーになります。



あか

体をつくる食べ物

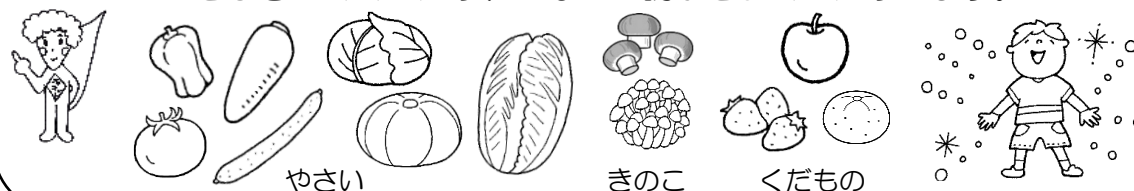
おもに、たんぱく質やカルシウムを含みます。
筋肉や骨などを強くし、じょうぶな体をつくるために大切です。



みどり

体の調子をととのえる（体を守る）食べ物

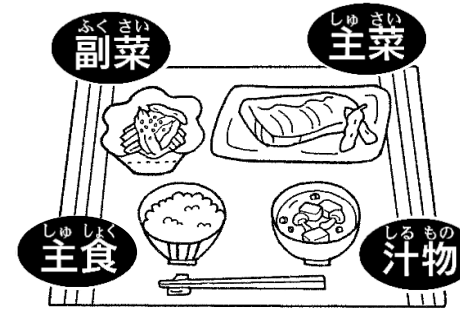
おもに、ビタミンや食物せんいを含みます。
かぜをひきにくくしたり、おなかの調子をよくしたりします。



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。
3つの色をそろえて食べるように心がけましょう。

＜ 献立の基本を知ろう ＞

毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きなものばかりの食事では栄養の過不足が心配です。献立の基本を知って、バランスのよい食事ができるよう
に考えてみましょう。



主食：ごはんやパン、めん類など、炭水化物を多く含む食べ物

（エネルギーになる「黄」の食べ物）

主菜：魚や肉、たまごなど、たんぱく質を多く含む食べ物

（体をつくる「赤」の食べ物）

副菜・汁物：野菜やくだものなど、おもにビタミンや食物せんいが含まれている食べ物
（体の調子をととのえる「緑」の食べ物）



主食 → 主菜 → 副菜・汁物の順に献立を考えると、バランスがとりやすくなります。

食物アレルギー

特定の食べ物を食べたり、さわったりすることによって、体がかゆくなったり、呼吸が苦しくなったりなどの症状がでることを「食物アレルギー」といいます。場合によっては命にかかわる危険な状態になることもあります。

～ 食物アレルギーがある友だちと楽しく食べるために守ってほしいこと ～

- 交換しない
- 走り回ったりふざけたりしない



おいしいな 食べると笑顔 うれしいな



令和7年度
塩屋小学校5年
岡本 夏菜