

令和8年度

5月

よていこんだてひょう



北方町給食調理場

月	火	水	木	金
<p>【今月の旬の食べ物】</p> <p>○たけのこ ○じゃがいも ○たまねぎ ○ごぼう ○アスパラガス ○サワラ ○カツオ</p> <p>【今月のふるさと食材】</p> <p>こめ こむぎ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく なっとう ぐじょうみそ ぎふみそ トマト キャベツ たまねぎ ズッキーニ</p>	<p>こどもの日献立 (5/1実施)</p> <p>5月1日は、こどもの日の献立です。北方町の子どもたちが、健康に大きくすくすくと成長できますようにという思いを込めました。</p> <p>カツオフライ 「勝負に勝つ」にかけて、魚の「カツオ」も縁起が良いとされ、こどもの日にはよく食べられています。</p> <p>ごしき和え 鯉のぼりの上でなびく5色の吹き流し。「子を脅かす悪いものから守ってください」という魔除けであるといわれています。吹き流しをイメージして「五色和え」にしました。</p> <p>たけのこの味噌汁 たけのこは、まっすぐに伸びて大きく立派な竹になることから、たけのこは子供の成長を願う食べ物とされています。</p>			<p>1日</p> <p>【こどもの日こんだて】</p> <p>★こどものひデザート</p> <p>ごしき あえ カツオフライ むぎごはん たけのこのみそしる</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりのひ</p>	<p>こどものひ</p> <p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>	<p>ふりかえきゅうじつ</p>	<p>りんごジャム</p> <p>ポテトサラダ アジのスパイスやき しょくパン キャベツとにくだんごのスープ</p>	<p>うかいびら こんだて</p> <p>★編み開きの献立</p> <p>★パイナップル</p> <p>きんぴら ごぼう しろみぎかなのあまだれかけ(こ保) アユのあまだれかけ(学園)</p> <p>むぎごはん さつきじる</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>★なっとう</p> <p>おひたし あつやきたまご むぎごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>ひじきのいために エビのてんぷら</p> <p>うどん かやくうどんのしる</p>	<p>★おちやプリン</p> <p>ごまあえ あつあげのにくみそかけ しろごはん ごもくじる</p>	<p>カラフルソテー</p> <p>スティックハンバーグのトマトソースかけ コッペパン クラムチャウダー</p>	<p>にほん きょうどりょうり わかやまけん</p> <p>【日本の郷土料理:和歌山県】</p> <p>★あおうめゼリー</p> <p>すろっぽ イワシのうめに むぎごはん こうやどうふのみそしる</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>【食育の日】</p> <p>ごもくきんぴら ぶたにくのこうみやき むぎごはん ぐじょうみそしる</p>	<p>イタリアンサラダ だいずとごさかなのあげがらめ</p> <p>ソフトめん ツナトマトソース</p>	<p>★ヨーグルト</p> <p>おかかあえ サワラのわかさやき しろごはん わかたけじる</p>	<p>ココアぎゅうにゅうのもと(学園のみ)</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>フライドチキン コッペパン ポテトスープ</p>	<p>★メロン</p> <p>かいそうサラダ ウイナー むぎごはん ビーフカレー</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>にくじゃが サバのぎんがみやき むぎごはん とうふのみそしる</p>	<p>★あんにんどうふ</p> <p>ちゅうかあえ はるまき ちゅうかめん とんこつラーメンスープ</p>	<p>★オレンジ</p> <p>カレーのからあげ たけのこごはんのぐ しろごはん すましじる</p>	<p>アスパラサラダ ひだぎゅう コロケ くろコッペパン ゴロゴロやさいのトマトスープ</p>	<p>だいずのいそに とりにくのねぎしおやき むぎごはん みだくさんみそしる</p>

◎牛乳は毎日つきます。 ◎こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。
◎都合により、献立を変更する場合があります。 ◎★は業者の配達となります。
◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、「学校給食地産地消推進事業」により、県・町・JAグループから補助をうけています。
◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業について学んでもらいたいと考えています。

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ところでしょか。大型連休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よう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましよう。

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。

睡眠

早寝・早起きを心がけましよう。

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。

運動

日中は元気に体を動かしましよう。

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。

朝ごはんの効果

- 脳の働きが活発に!
- 体温が上がって活動しやすくなる!
- 腸が刺激されて便秘の予防・解消!

朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましよう。