

令和7年度 5月分 よていこんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日	曜	主食	主菜	献立名 副菜	副菜・その他	デザート等	小・エネルギー 小・量分	中・エネルギー 中・量分
1	木	お茶食パン	鶏肉のハーブ焼き	カラフルソテー	コーンスープ		597	773
2	金	麦ごはん	カツオフライ	五色和え	たけのこの味噌汁	※こどもの日ゼリー	602	736
7	水	白ごはん	豚肉の生姜焼き	切干大根とツナの炒め煮	玉ねぎの味噌汁		611	705
8	木	食パン	アジのスパイス焼き	ポテトサラダ	キャベツと肉団子のスープ	りんごジャム	557	675
9	金	麦ごはん	★ 鶏飼開き(5/11)の献立 ★ アユ料理を紹介します。	アユのあまだれかけ(こども未・保)マクロカツ	金平ごぼう	五月汁	658	790
12	月	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	おひたし	じゃがいもの味噌汁		598	772
13	火	うどん	厚焼き玉子	ひじきの炒め煮	五目うどんの汁	※バイン	570	676
14	水	白ごはん	厚揚げの肉味噌かけ	ごま和え	五目汁		580	665
15	木	コッペパン	ハンバーグの照り焼きソースかけ	カラフルサラダ	クラムチャウダー		653	791
16	金	麦ごはん	★ 郷土料理の日 ★ 兵庫県の食材や料理を紹介します。	カレーのから揚げ	磯香和え	ばち汁	568	706
19	月	麦ごはん	★ 食育の日 ★ ふるさと食材を紹介します。	豚肉の香味焼き	五目きんぴら	郡上味噌汁	585	722
20	火	ソフト麺	大豆と小魚の揚げがらめ	イタリアンサラダ	ツナトマトソース		695	857
21	水	白ごはん	サワラの若草焼き	おかか和え	若竹汁	※オレンジ	621	705
22	木	コッペパン	白身魚フライ	キャベツのソテー	ポテトスープ	ココア牛乳の素(学園・こども園・保育園以上児)	619	743
23	金	麦ごはん	ウインナー	海藻サラダ	ポークカレー		607	769
26	月	麦ごはん	サバの香味焼き	肉じゃが	豆腐の味噌汁		660	812
27	火	中華麺	春巻	ナムル	とんこつラーメンスープ	※ヨーグルト	634	722
28	水	白ごはん	イワシの生姜煮	たけのこごはんの具	すまし汁		564	662
29	木	黒コッペパン	★ 糸貫トマトレシピコンテスト入選料理 ★	★ 糸貫トマトレシピコンテスト入選料理 ★	★ 糸貫トマトレシピコンテスト入選料理 ★	★ 糸貫トマトレシピコンテスト入選料理 ★	649	775
30	金	麦ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き	大豆の磯煮	実だくさん味噌汁	ふりかけ	617	769

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。 ◎ ※は業者の配送となります。
◎「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、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
◎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。
◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぱい くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる炭水化物を多く含むものを食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



た しゅうかん すこ しながさ ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

ちまき

かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

【旬の食材】		献立紹介『 アユのあまだれかけ 』 *5月9日(金) 実施*	
じゃがいも 玉ねぎ アスパラガス たけのこ サワラ カツオ ごぼう など		<材料(4人分)> アユ開き 4尾 米粉 小さじ2 揚げ油 たれ 三温糖 大さじ1 みりん 小さじ1 淡口醤油 大さじ1 水 大さじ2	
【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 豚肉 キャベツ 玉ねぎ トマト など		<作り方> ① アユに米粉をつけ、175℃の油でじっくり揚げる。 ② たれの材料を鍋に入れて煮立てる(必要であれば、水を足す)。 ③ ①に②のたれをかける。	
【行事食】 2日 こどもの日献立 9日 鵜飼開き献立 16日 兵庫県の郷土料理 19日 食育の日献立 29日 糸貫トマトレシピコンテスト入選料理		※アユはフライパンやグリルで焼いても作れます。 	

噛み応えがあり、給食でも人気のメニューです。