



5月分学校給食予定献立表（中学校）



年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和8年度

給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう



ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 金	牛乳	酢めし かぶとかまぼこのすまし汁 こいのぼり型ハンバーグ 五目すしの具 こどもの日ゼリー	808 kcal 32.4 g
	酢めし(米、酢、砂糖、塩)	出し昆布、かつおぶし、えびボール(たら、たちうお、えび、でんぶん、砂糖、みりん、塩)、にんじん、たけのこ、かぶとちらしかまぼこ(すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、水あめ、菜種油)、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、わかめ	
	こいのぼり型ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、ラード、豚肉、大豆たんぱく、砂糖、塩、トマトペースト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、生姜、でんぶん)、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	こいのぼり型ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、ラード、豚肉、大豆たんぱく、砂糖、塩、トマトペースト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、生姜、でんぶん)、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、枝豆	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、枝豆	
	こどもの日ゼリー(砂糖、りんご果汁、植物油、豆乳、レモン果汁)	こどもの日ゼリー(砂糖、りんご果汁、植物油、豆乳、レモン果汁)	
7 木	牛乳	ごはん すいとん にしんの照り焼き こんにゃくと枝豆の炒め物	765 kcal 32.4 g
	ごはん	ごはん	
	すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、すいとん(小麦粉、塩)、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	にしんの照り焼き(にしん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	にしんの照り焼き(にしん、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	
8 金	牛乳	クロワッサン 豚キムチ焼きそば いかメンチカツ 茎わかめのサラダ(韓国ナムルドレッシング和え)	737 kcal 24.9 g
	クロワッサン(小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、塩、米こうじ、ビタミンC(小麦))	クロワッサン(小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、塩、米こうじ、ビタミンC(小麦))	
	豚キムチ焼きそば(米油、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、もやし、キムチ(白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布)、キャベツ、きび砂糖、自然塩、しょうゆ、コチュジャン(唐辛子、みそ、砂糖、水あめ、塩、酒)、にら、中華めん(小麦粉、塩、かんすい))	豚キムチ焼きそば(米油、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、もやし、キムチ(白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布)、キャベツ、きび砂糖、自然塩、しょうゆ、コチュジャン(唐辛子、みそ、砂糖、水あめ、塩、酒)、にら、中華めん(小麦粉、塩、かんすい))	
	いかメンチカツ(いか、キャベツ、にんじん、パン粉(小麦・大豆)、大豆たんぱく、生姜、砂糖、にんにく、しょうゆ、塩、小麦粉、大豆油、でんぶん(大豆))、米油	いかメンチカツ(いか、キャベツ、にんじん、パン粉(小麦・大豆)、大豆たんぱく、生姜、砂糖、にんにく、しょうゆ、塩、小麦粉、大豆油、でんぶん(大豆))、米油	
11 月	牛乳	ホット中華めん みそラーメンのスープ 揚げぎょうざ(3) のらぼう菜と白菜の和え物	771 kcal 26.9 g
	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	
	みそラーメンのスープ(米油、にんにく、生姜、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ)、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、長ねぎ、ホールコーン、もやし、キャベツ、白胡椒、きび砂糖、みそ、しょうゆ、にら、ごま油、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料))	みそラーメンのスープ(米油、にんにく、生姜、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ)、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、長ねぎ、ホールコーン、もやし、キャベツ、白胡椒、きび砂糖、みそ、しょうゆ、にら、ごま油、ラー油(ごま油、とうもろこし油、香辛料))	
	揚げぎょうざ(キャベツ、豚肉、ラード、たまねぎ、大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でんぶん、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、白胡椒、小麦粉)、米油	揚げぎょうざ(キャベツ、豚肉、ラード、たまねぎ、大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でんぶん、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、白胡椒、小麦粉)、米油	
12 火	牛乳	ごはん 肉じゃが あじフライ きゅうりとたくあんのカクヤ クラスソース	839 kcal 29.3 g
	ごはん	ごはん	
	肉じゃが(米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、さつま揚げ(たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩)、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん)	肉じゃが(米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、さつま揚げ(たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩)、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん)	
	あじフライ(あじ、パン粉、小麦粉、塩)、米油	あじフライ(あじ、パン粉、小麦粉、塩)、米油	
	きゅうりとたくあん(大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか)、ごま、ごま油、しょうゆ	きゅうり、たくあん(大根、砂糖、大豆アミノ酸、酢、塩、米ぬか)、ごま、ごま油、しょうゆ	
13 水	飲むヨーグルト	コッペパン 米粉めんと大根のスープ ポイルウインナー(2) カレードッグの具 飲むヨーグルト	727 kcal 27.2 g
	コッペパン(小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦))	コッペパン(小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦))	
	米粉めんと大根のスープ(米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、大根、米粉めん(米、でんぶん)、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜)	米粉めんと大根のスープ(米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、大根、米粉めん(米、でんぶん)、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜)	
	ポイルウインナー(2)(ウインナーソーセージ(豚肉、塩、砂糖))	ウインナーソーセージ(豚肉、塩、砂糖)	
	カレードッグの具(米油、にんにく、生姜、豚肉、白胡椒、赤ワイン、玉ねぎ、カレー粉、大豆、ウスターソース(砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル)、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、パン粉(小麦粉、ショートニング、砂糖、塩))	カレードッグの具(米油、にんにく、生姜、豚肉、白胡椒、赤ワイン、玉ねぎ、カレー粉、大豆、ウスターソース(砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル)、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、パン粉(小麦粉、ショートニング、砂糖、塩))	
14 木	牛乳	ごはん 沢煮椀 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	755 kcal 28.3 g
	ごはん	ごはん	
	沢煮椀(かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ)	沢煮椀(かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ)	
	豚肉の生姜焼き(米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん)	豚肉の生姜焼き(米油、生姜、豚肉、酒、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん)	
15 金	牛乳	ごはん 星のトックスープ 鶏肉のから揚げ キムタクチャーハンの具	751 kcal 27.2 g
	ごはん	ごはん	
	星のトックスープ(米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、星型トック(米、でんぶん、塩)、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜)	星のトックスープ(米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、星型トック(米、でんぶん、塩)、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜)	
	鶏肉のから揚げ(鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぶん、米油)	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、でんぶん、米油	
18 月	牛乳	地粉うどん わかめうどんの汁 ポークしゅうまい(3) カリカリ抹茶豆	757 kcal 32.6 g
	地粉うどん(小麦粉、塩、小麦たんぱく)	地粉うどん(小麦粉、塩、小麦たんぱく)	
	わかめうどんの汁(かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、かまぼこ(すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油)、しいたけ、しめじ、わかめ、しょうゆ、きび砂糖、白胡椒、酒、自然塩、長ねぎ)	わかめうどんの汁(かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、かまぼこ(すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油)、しいたけ、しめじ、わかめ、しょうゆ、きび砂糖、白胡椒、酒、自然塩、長ねぎ)	
	ポークしゅうまい(豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ)	ポークしゅうまい(豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ)	
19 火	牛乳	ごはん ラビオリスープ ハッシュドポテト 混ぜ混ぜオムライスの具	722 kcal 22.9 g
	ごはん	ごはん	
	ラビオリスープ(鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、生姜、ローリエ、豚肉、もやし、白菜、ラビオリ(小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス)、自然塩、白胡椒、しょうゆ)	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、生姜、ローリエ、豚肉、もやし、白菜、ラビオリ(小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス)、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
	ハッシュドポテト(じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩)、米油	じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩、米油	
20 水	コーヒーストック	ツイストパン 米粉ポターージュ ふじみ野メンチカツ お魚ソーセージの野菜ソテー クラスソース コーヒーストック	839 kcal 27.3 g
	ツイストパン(小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦))	ツイストパン(小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦))	
	米粉ポターージュ(米油、鶏肉、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バター(生乳、塩)、パセリ)	米粉ポターージュ(米油、鶏肉、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、バター(生乳、塩)、パセリ)	
	ふじみ野メンチカツ(パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、乾燥おから、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜)、米油	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ(パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、乾燥おから、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜)、米油	
	お魚ソーセージの野菜ソテー(米油、お魚ソーセージ(すけそうたら、たら、パシフィックホワイトニング、ほき、いとよりだい、えそ、たちうお、さつば、きんときだい、ぐち、菜種油、紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぶん、トマトリコピン)、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜、でんぶん)	お魚ソーセージ(すけそうたら、たら、パシフィックホワイトニング、ほき、いとよりだい、えそ、たちうお、さつば、きんときだい、ぐち、菜種油、紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぶん、トマトリコピン)、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜、でんぶん	
	クラスソース(りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん(小麦))	クラスソース(りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん(小麦))	
21 木	牛乳	麦ごはん ポークカレー キャベツの福神和え	761 kcal 21.3 g
	麦ごはん(米、米粒麦)	麦ごはん(米、米粒麦)	
	ポークカレー(米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、パーモントルウ(小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、玉ねぎ(大豆)、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ(乳)、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく(大豆)、ポークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)、カレールウ(小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム)、トマトケチャップ(トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ)、中濃ソース(りんご、中濃ソース(りんご、中濃ソース(りんご、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル)、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ)	ポークカレー(米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、ローリエ、パーモントルウ(小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、玉ねぎ(大豆)、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ(乳)、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく(大豆)、ポークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)、カレールウ(小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム)、トマトケチャップ(トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ)、中濃ソース(りんご、中濃ソース(りんご、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル)、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ)	
キャベツの福神和え(キャベツ、にんじん、福神漬(大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料、魚醤(かたくちいわし))	キャベツ、にんじん、福神漬(大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料、魚醤(かたくちいわし))		

学校給食費(5月分) 口座振替日は 6月30日(火)です。☆給食費はすべて食料費です。ご理解ご協力をお願いします。



5月分学校給食予定献立表（中学校）



年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和8年度

給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう



ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
22 金	ごぼうとしょうがの炊きこみご飯	出し昆布、鶏肉、にんじん、ごぼう、生姜、酒、醤油、自然塩、米	764 kcal 34.1 g
	いわしつみれのすまし汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、豆腐、いわしつみれ（いわし、発酵調味料、でんぶん、砂糖、塩、生姜）、しょうゆ、自然塩、酒、かぶ、長ねぎ、生姜、水菜	
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ（玉ねぎ、鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、砂糖、でんぶん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
25 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	856 kcal 32.0 g
	鶏塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ごま油	
	きんとんパイ	きんとんパイ（さつまいも、砂糖、マーガリン(乳、大豆)、塩、小麦粉、加工油脂、卵、乳化剤(大豆)、香料(乳)、米油	
26 火	厚揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	厚揚げ、豚肉、長ねぎ、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぶん、ごま油	778 kcal 21.6 g
	ごはん	ごはん	
	春雨スープ	ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、たけのこ、白菜、春雨（でんぶん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン(大豆)、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぶん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
27 水	もやしのカレーステーキ	米油、豚肉、カレー粉、ホールコーン、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、もやし、でんぶん	860 kcal 33.3 g
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん(小麦)）	
	フラワーパン	フラワーパン（小麦粉、砂糖、マーガリン(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	
	スパゲティボロネーゼ	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、ローリエ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、デミグラスソース（鶏ガラ、豚骨、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ルー(小麦粉)、ポークブイヨン(大豆)、トマトペースト、ワイン、トマトケチャップ、チキンブイヨン、はちみつ、カラメル）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、ハヤシブレード（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）	
28 木	レモンとバジルのチキン香り焼き（3）	レモンとバジルのチキン香り焼き（鶏肉、酢、米粉、大豆たんぱく、塩、でんぶん、砂糖、レモン果汁、米油、米、バジル、大豆油、菜種油）	782 kcal 28.7 g
	アスパラガスのグリーンサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、イタリアンドレッシング（植物油、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト、バジル）	
	ごはん	ごはん	
	大根と厚揚げのみそ煮	米油、鶏肉、酒、出し昆布、かつおぶし、にんじん、大根、揚げボール（たら、いとよりだい、でんぶん、菜種油、砂糖、塩、みりん）、絹厚揚げ（豆乳、でんぶん、砂糖、菜種油）、ごんにゃく、きび砂糖、みそ、自然塩、みりん	
29 金	かつおカツ	かつおカツ（かつお、パン粉(小麦・大豆)、玉ねぎ、でんぶん(大豆)、小麦粉、生姜、大豆油、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス）、米油	703 kcal 25.6 g
	キャベツとわかめの和え物	キャベツ、もやし、にんじん、炊き込みわかめ（わかめ、塩、砂糖）、しょうゆ、ごま	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん(小麦)）	
	ごはん	ごはん	
18 回	五目ワンタンスープ	米油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、生姜、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ちんげん菜、ごま油	平均栄養量 776 kcal 28.2 g
	中華そばろ丼の具	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（かき、水あめ、しょうゆ、砂糖、塩、でんぶん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、枝豆、ごま油	
	きゅうりのピリ辛和え	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、自然塩、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター ☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎049-261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。			栄養基準量 830 kcal 34.0 g

学校給食費（5月分）口座振替日は **6月30日（火）** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

今月の給食目標

正しい食事のマナーを身につけよう



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

よいマナーで楽しい給食!

～マナーチェック10～

- 「いただきます」「ごちそうさま」
- 背筋を伸ばし、両足を床につけ、良い姿勢で食べる。
- 机にひじをつかない。ほおづえをつかず、正面を向いて食べる。
- トイレは食べる前にすませておく。トイレの後は、必ず石けんで手を洗う。
- くしゃみやせきが、出そうときは、ハンカチや手で口をおおう。
- 口の中に食べ物を、入れたままおしゃべりをしない。
- かむときは口を、しっかりと閉じる。クチャクチャと咀嚼音をたてない。
- 大きな声を出さず、やさしくおだやかに話す。
- 話す内容を考える。楽しい話やうれしい話を話題にする。
- 食べるペースを周りのひとと合わせる。先に食べ終わっても静かに待つ。