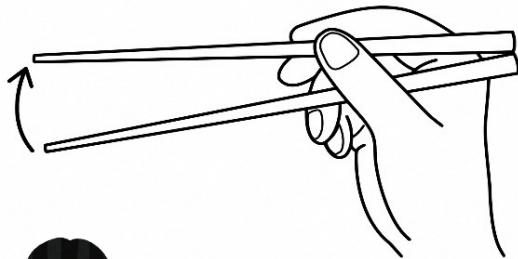


かくにん
確認しよう!

はい
配ぜん



も かた
はしの持ち方



しよつき 食器には、それぞれ置く場所があります。
ただ 正しい場所に食器を置くと、食器が持ちやす
くなったり、食べ物なをこぼしにくくなったり
と、よいことがたくさんです。

はしを正しく持つことができると、手指に
負担ふたんがかからず、食べ物たをはさみやすいた
め、とても食べやすくなります。



た 食べて学ぼう ジオ給食

5/1
(金)

にほんの食文化を
しろう



2月の立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、毎年5月2日頃にあ
たります。この時期に摘まれたお茶を、「新茶」や「一番茶」といい、特に
八十八夜の日に摘んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるという言い伝
えがあります。

給食では、この伝統的なお茶の文化にちなんで、抹茶を使ったカップケ
ーキを味わいます。

5/7
(木)

能生でとれた
たけのこ
を味わおう



「たけのこ」は、春になると地面から出てくる「竹」の若い芽です。歯ごたえ
がよくてうま味があり、煮物、炒め物などいろいろな料理でいただきます。
少し育ちすぎたたけのこからは、「シナチク(メンマ)」が作られます。外側の
硬い皮は、食品を包むのにも使われます。

5月のジオ給食では、能生でとれたたてのたけのこを「たけのこごはん」に
していただきます♪

5月献立予定表

月	火	水	木	金
<div data-bbox="148 297 572 434" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月のジオ食材</p> </div> <div data-bbox="114 483 225 640" style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> </div> <div data-bbox="245 477 509 580" style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <p>米 しいたけ たけのこ</p> </div> <div data-bbox="679 318 1011 521" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>今月のジオ給食は 能生でとれたたけのこ をいただくよ。 おたのしみに!</p> </div> <div data-bbox="1043 320 1185 618" style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> </div>				<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>厚あげの肉そぼろ丼 (ごはん)</p> <p>厚あげの肉そぼろ丼 (具)</p> <p>もずくスープ</p> <p>八十八夜のお茶ケーキ</p>
<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>振り替え休日</p>	<p>7 ★ジオ給食</p> <p>牛乳 </p> <p>たけのこごはん</p> <p>コーンと大豆のメンチカツ</p> <p>ごまあえ</p> <p>じゃがいもとえのきのみそ汁</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわののりマヨ焼き</p> <p>五目きんぴら</p> <p>キャベツと厚あげの塩こうじスープ</p>
<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>スタミナ焼肉</p> <p>マカロニのマヨネーズサラダ</p> <p>車心のみそ汁</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>カレーの薬味ソースがけ</p> <p>のりたくあえ</p> <p>豆まめみそ汁</p>	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>チーズサラダ</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さばの甘酒みそ焼き</p> <p>ぴり辛こんにゃく</p> <p>山菜汁</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>セルフツナドッグ (コッペパン)</p> <p>セルフツナドッグ (具)</p> <p>わかめのサラダ</p> <p>米粉のクリームスープ</p>
<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚あげのしょうが焼き</p> <p>小松菜のいりたまごあえ</p> <p>豚汁</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>しそあえ</p> <p>白玉すまし汁</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>ラーメンサラダ</p> <p>サンラータン</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さわらのごまみそ焼き</p> <p>春雨のいためもの</p> <p>わかたけ汁</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでうどん</p> <p>豆乳坦々汁</p> <p>大豆とポテトののりしお</p>
<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐のからあげ</p> <p>ブロッコリーのツナあえ</p> <p>鶏肉と厚あげのうまだし汁</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>つくねの甘だれがけ</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>にらたまみそ汁</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鮭と大豆のみそだれがらめ</p> <p>なめたけあえ</p> <p>いももち汁</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>かぼちゃとチーズのオムレツ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ABCマカロニスープ</p>

[5月詳細な献立表]

2026年 5月能生小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	牛乳	牛乳				
	厚揚げの肉そぼろ丼 (ごはん)			糸魚川産コシヒカリ		648 kcal
	厚揚げの肉そぼろ丼 (具)	豚肉, 厚揚げ, みそ	にんにく, 人参, キャベツ, ピーマン	米油, 砂糖, かたくり粉	酒, 醤油	22.8 g
	もずくスープ	もずく	人参, 玉葱, もやし, ねぎ	ごま油	かつおだし, 醤油, 塩, こしょう	22.3 g
	八十八夜のお茶ケーキ	豆乳		米粉, 砂糖, 米油	ベーキングパウダー, まっ茶	1.5 g
7 木	牛乳	牛乳				
	たけのごはん	油あげ	たけのこ	糸魚川産コシヒカリ, 砂糖	醤油, 酒, みりん	601 kcal
	コーンと大豆のメンチカツ	鶏肉, 大豆	コーン, 玉葱	豚脂, 砂糖, 油, 米粉	塩, 醤油	22.9 g
	ごまあえ		小松菜, もやし, 人参	ごま, 砂糖	醤油	20.7 g
	じゃがいもとえのきのみそ汁	みそ	人参, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	2.0 g
8 金	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		616 kcal
	ちくわのりマヨ焼き	焼竹輪(スケソウダラ), あおさ		マヨネーズ(卵不使用)		24.1 g
	五目きんぴら		人参, ごぼう, れんこん, 大根, こんにゃく, いんげん	ごま油, 米油, 砂糖, ごま	醤油, 酒, みりん	20.2 g
	キャベツと厚揚げの塩こうじ スープ	鶏肉, 厚揚げ	人参, キャベツ		酒, かつおだし, 塩麹, 塩, こしょう, 醤油	2.2 g
11 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		603 kcal
	スタミナ焼肉	豚肉	にんにく, 玉葱, にら	米油, 砂糖, ごま, かたくり粉	醤油, 酒, 豆板醤	23.7 g
	マカロニのマヨネーズサラダ		ブロッコリー, キャベツ, コーン	マカロニ, マヨネーズ(卵不使用)	酢, 塩, こしょう	18.3 g
	車ふのみそ汁	車ふ, みそ	人参, もやし, ねぎ	じゃがいも	煮干しだし	1.6 g
12 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		610 kcal
	カレイの薬味ソースがけ	アブラカレイ	生姜, 玉葱	かたくり粉, 油, 米油, 砂糖, ごま油	醤油, 酢, 酒	26.3 g
	のりたくあえ	のり	人参, もやし, きゅうり, 大根	ぶどう糖, 砂糖, ごま, ごま油	塩, 酢, 醤油	19.2 g
	豆まめみそ汁	豆腐, 油あげ, うち豆, みそ	人参, 小松菜	じゃがいも	煮干しだし	1.9 g
13 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		609 kcal
	チキンカレー	鶏肉, 大豆	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, しめじ	米油, じゃがいも, カレールウ(小麦粉, 大豆エキス, 鶏肉エキス)		21.5 g
	チーズサラダ	チーズ	キャベツ, ブロッコリー, 人参, コーン	オリーブオイル, 砂糖	酢, 塩, こしょう	19.0 g
						2.3 g
14 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		603 kcal
	さばの甘酒みそ焼き	さば, みそ	生姜		あま酒	23.8 g
	びり辛こんにゃく	豚肉, かつお節	人参, こんにゃく, メンマ, ピーマン	米油, 砂糖	豆板醤, 酒, みりん, 醤油	24.5 g
	山菜汁	焼き豆腐, 油あげ	わらび, みずな, えのきたけ, 山うど, なめこ, たけのこ, 大根, ねぎ		かつおだし, みりん, 酒, 醤油, 塩	1.7 g
15 金	牛乳	牛乳				
	セルフツナドック (コッペパン)			コッペパン(脱脂粉乳)		610 kcal
	セルフツナドック(具)	ツナ(まぐろ)	キャベツ	マヨネーズ(卵不使用)	塩, こしょう	26.8 g
	わかめのサラダ	わかめ	もやし, 人参, コーン	ごま油, ごま	醤油, 酢	25.5 g
	米粉のクリームスープ	牛乳	人参, 玉葱, しめじ	じゃがいも, ホワイトルウ(小麦粉, 豚脂, 魚醤), 米粉	コンソメ, 塩, こしょう	3.0 g
18 月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		575 kcal
	厚揚げのしょうが焼き	厚揚げ	生姜	砂糖, ごま油	醤油, 酒, みりん	23.8 g
	小松菜のいりたまごあえ	たまご	人参, もやし, 小松菜	かたくり粉, 砂糖	りんご酢, 塩, 醤油	18.6 g
	豚汁	豚肉, みそ	人参, 玉葱, ごぼう, こんにゃく, ねぎ	米油, じゃがいも	酒, 煮干しだし	1.8 g
19 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		666 kcal
	チキンカツ	鶏肉		薄力粉, パン粉, 油	塩, こしょう, ソース	25.0 g
	しそあえ		人参, キャベツ, もやし, 赤しそ		塩, 酢	20.9 g
	白玉すまし汁	豆腐	人参, 大根, しいたけ, ほうれん草	しらたま	かつおだし, みりん, 醤油, 塩	1.7 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		585 kcal
	コーンシュウマイ	魚肉すり身, 豆腐	コーン, 玉葱	かたくり粉, パン粉, 豚脂, 砂糖, 小麦粉	塩, みりん, 焼酎	22.4 g
	ラーメンサラダ		もやし, きゅうり, 人参	ラーメン, 砂糖, ごま油, ごま	醤油, 酢	17.0 g
	サンラータン	鶏肉, 豆腐, たまご	玉葱, えのきたけ, ほうれん草	かたくり粉, ごま油	酒, 中華だしの素, 塩, こしょう, 醤油, 酢, ラー油	1.7 g
21 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		596 kcal
	さわらのごまみそ焼き	さわら, みそ		砂糖, ごま	酒, 醤油, みりん	28.2 g
	春雨のいためもの	豚肉	生姜, 人参, もやし, 小松菜	ごま油, 米油, 春雨	酒, 塩, こしょう, 醤油, オイスターソース	19.3 g
	わかたけ汁	豆腐, わかめ, みそ	人参, たけのこ	じゃがいも	煮干しだし	1.8 g
22 金	牛乳	牛乳				
	ゆでうどん			ゆでうどん		654 kcal
	豆乳坦々汁	豚肉, みそ, 豆乳	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, もやし, チンゲン菜, コーン, ねぎ	米油, 砂糖, ごま, ごま油	豆板醤, 中華だしの素, 酒, 醤油, 塩, かんずり	27.7 g
	大豆とポテトののりしお	大豆, あおさ		かたくり粉, じゃがいも, 油	塩	21.9 g
						2.1 g
25 月	うんどうかい たい か きゅうりつ きゅうしよく 運動会振り替え休日 (給食はありません)					
26 火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		636 kcal
	高野豆腐のからあげ	高野豆腐		かたくり粉, 油, 砂糖	醤油, 酒	24.6 g
	ブロッコリーのツナあえ	ツナ(まぐろ)	人参, ブロッコリー, キャベツ		醤油	20.5 g
	鶏肉と厚揚げのうまだし汁	鶏肉, 厚揚げ	人参, 玉葱, しいたけ, ねぎ	じゃがいも, 砂糖	塩麹, かつおだし, 醤油	2.2 g
27 水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		598 kcal
	つくねの甘だれがけ	鶏肉, 鶏皮, ひじき	玉葱, 人参	パン粉, 砂糖, 小麦粉, かたくり粉	みりん, 焼酎, 醤油, 塩, こしょう	24.0 g
	ごま酢あえ	わかめ	もやし, 人参, 小松菜	砂糖, ごま油, ごま	酢, 醤油	20.8 g
	にらたまみそ汁	豆腐, たまご, みそ	人参, 玉葱, にら		煮干しだし	2.1 g
28 木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		659 kcal
	鮭と大豆のみそだれがらめ	鮭, 大豆, みそ		でん粉, 加工でん粉, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま	醤油, みりん, かつおだし	24.7 g
	なめたけあえ		ほうれん草, キャベツ, もやし, なめたけ		醤油	21.7 g
	いももち汁	豆腐	人参, 大根, しいたけ, ねぎ	じゃがいも, 小麦粉, 加工デンプン, 米油	塩, かつおだし, 醤油	1.9 g
29 金	牛乳	牛乳				
	コッペパン			コッペパン(脱脂粉乳)		583 kcal
	チョコクリーム	練乳		水あめ, 砂糖, カカオマス, ココアパウダー		24.1 g
	かぼちゃとチーズのオムレツ	たまご, チーズ	玉葱, かぼちゃ		塩	19.8 g
	コールスローサラダ		キャベツ, 人参, きゅうり, コーン	米油	酢, 塩, こしょう	2.7 g
ABCマカロニスープ		人参, しめじ, 玉葱	マカロニ, じゃがいも	コンソメ, 塩, こしょう, 醤油		

★都合により、献立を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。
 (アレルギー対応)
 ①くるみ、そば、ピーナッツ、いくら、キウイフルーツ、生卵、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、その他ナッツ類は使用しません。
 ②マヨネーズとちくわやハムなどの練り製品は、卵が入っていないものを使用しています。