

給食だより 5月

令和7年度

勝浦町学校給食センター



わかばが目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしていますが、毎日元気に過ごせていますか？新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にもはやね・早起きをし、食事をしっかりとって、元気な心とからだをつくりましょう。



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糖質を多くふくむものを！



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。



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。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月の献立紹介

1日(木)…旬のたけのこを使って若竹汁！

こどもの日の行事食「かしわもち」もつくよ！

13日(火)…たまねぎのを使った、新たまねぎのすき焼き！

23日(金)…みんな大好き！「きなこ揚げパン」楽しみに待っていてくださいね。

28日(水)…勝浦のしいたけを使った、「しいたけの麦チャーハン」！麦ご飯でチャーハンを作るよ。



5月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリ タバコ しほう	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
1 (木)	ごはん	牛乳	若竹汁 さばのしおやき こまつなごまあえ かしわもち	655 32.5 21.4	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ けずりぶし さば	たけのこ 葉ねぎ こま つな キャベツ	こめ かしわもち (はな し) 白ごま さとう
2 (金)	セルフチリコン カンサンド	牛乳	マカロニのごめこシチュー (チリコンカン)	623 26.4 24.2	牛乳 ベーコン とう ふに だいず ぶたに く	にんじん たまねぎ ほん しめじ えだまめ こまつ な ヒーマン にんにく トマトピューレ	しょくパン マカロニ ごめこ パター あかワ イン さとう
7 (水)	ドライカレー	牛乳	フルーツヨーグルト	680 24.0 20.6	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく レンズまめ ヨー グルト	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ヒーマン もも みかん ナタデコ コ	こめ あかワイン あぶ ら
8 (木)	ごはん	牛乳	パンサンスウ いかのかりんあげ	645 25.7 18.6	牛乳 ハム ★たまご いか	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ しょうが	こめ マロニー さとう ごま油 白ごま でん ぶん あぶら
9 (金)	コッペパン	牛乳	とりにくとやさいのトマトに ハムとえだまめのサラダ ミルメーク	615 29.8 20.8	牛乳 とりにく ハム	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース ト マトピューレ キャベツ えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごまド レッシング ミルメーク
12 (月)	ごはん	牛乳	さわにわん しろみざかとえだまめの ごまがらめ	634 29.6 20.2	牛乳 ぶたにく あぶら あげ こんぶ かつお たら	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ こまつな しょうが えだまめ	こめ でんぶん あぶら さとう 白ごま
13 (火)	ごはん	牛乳	しんたまねぎのすきやき てづくりふりかけ	625 26.4 20.6	牛乳 ぎゅうにく ぶたに く やきとうふ ちりめん けずりぶし こんぶ	こんにゃく しいたけ たまねぎ にんじん は くさい ねぎ	こめ 麩 あぶら 白ご ま さとう
14 (水)	ごはん ひじきのり	牛乳	こうやどうふのたまごとじ キャベツともやしのこますあ え	600 28.4 17.8	牛乳 ひじきのり こう やどうふ とりにく さ つまあげ ★たまご	たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ もや し すだち	こめ さとう 白ごま
15 (木)	ごはん	牛乳	はっほうさい やきぎょうざ	641 26.8 20.3	牛乳 ぶたにく いか えび ぎょうざ	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん
16 (金)	コッペパン	牛乳	やさいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	665 29.9 28.9	牛乳 ベーコン ぶたに く ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ こ まつな キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう
19 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げの中華風煮 きりぼしだいこんのツナ あえ	631 27.6 22.2	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ツナ	たまねぎ にんじん ほんしめ じ えだまめ 葉ねぎ しょう が にんにく だいこん こま つな キャベツ	こめ でんぶん あぶら 白ごま さとう
20 (火)	ごはん	牛乳	とんじる とりにくのきんぴらつつ みやき キャベツとちくわのカ きゅうり	626 24.1 20.0	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにくのきん ぴらつつみやき ちくわ	だいこん ごぼう にん じん こんにゃく 葉ね ぎ キャベツ	こめ さつまいも ノン エッグマヨネーズ
21 (水)	むぎごはん	牛乳	やさいたつぷりすましじる ちくわの2しよくあげ ミニトマト	633 28.2 21.4	牛乳 とうふ あぶらあ け かつお こんぶ ち くわ あおのりこ	しいたけ にんじん た まねぎ こまつな トマ ト	こめ おしむぎ あぶら
22 (木)	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがやき じゃこあえ	599 24.5 20.9	牛乳 ぶたにく ちりめ ん	たまねぎ にんじん ヒーマン しょうが こ まつな もやし	こめ さとう あぶら ごま油 白ごま
23 (金)	きなこあげパン	牛乳	おしむぎいりスープ にくだんこ	634 24.9 29.5	牛乳 きなこ ぶたにく ベーコン にくだんこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	コッペパン さとう あ ぶら おしむぎ
26 (月)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため パンパンジー	595 25.6 19.3	牛乳 ぶたにく とり にく	きむち にんじん たまね ぎ くら ぎくらげ にん にく きゅうり キャベツ	こめ ごま油 さとう 棒々鶏ドレッシング
27 (火)	ごはん	牛乳	にくじゃが とさのゆずかあえ	632 24.3 17.2	牛乳 ぶたにく さつま あげ ちくわ けずりぶ し	にんじん たまねぎ こん にゃく えだまめ キャベ ツ こまつな ゆず酢	こめ じゃがいも あぶ ら サラダ油 さとう
28 (水)	しいたけのむぎ チャル	牛乳	ちゅうかスープ しゅうまい	594 24.7 21.0	牛乳 ぶたにく ★いりた まご とりにく ベーコン とうふ ポークしゅうま い	たまねぎ にんじん たけ のこ しいたけ 葉ねぎ しょうが にんにく きく らげ こまつな	こめ おしむぎ ごま油 あぶら
29 (木)	ごはん	牛乳	やさいとだいずのいそに しろみざかなのてりやき きゅうりのかおりづけ	583 35.4 12.8	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず メル ルーサ	にんじん たまねぎ こん にゃく グリンピース しょうが ゆず きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぶん ごま油
30 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	はるやさいボトフ とりのレモンあげ	703 32.5 28.6	牛乳 チョコ ウイン ナー とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく し モン	コッペパン じゃがいも あぶら でんぶん さ とう

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。