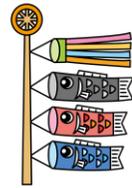


5月給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年 5月



あさ 朝ごはんを食べよう!

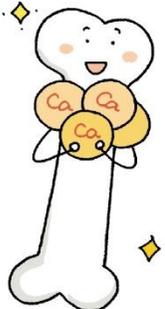
朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を!

不足しがちなカルシウムをとろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



月	火	水	木	金
5月5日 こどもの日 5月5日のこどもの日は、「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」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。		1牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更する場合があります。ご了承ください。	1 パンサンズー ポークシュウマイ 2こ ごはん マーボー豆腐	2 ごま酢あえ 鮭のマヨコーン焼き ごはん とんじる豚汁
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日	みかんゼリー わかめとじゃこのサラダ チキンカレーライス (麦ごはん)	のりすあえ 鯖のしょうが煮 ごはん みそけんちん汁	ポテトサラダ ひじきとツナの佃煮(ごまいり) ごはん ほうとう汁
12	13	14	15	16
ごちくめ五目豆 とりにく鶏肉の カレー塩麹焼き	きりざい 車麩の あに揚げ煮 2こ	和風マカロニ 厚焼き卵 サラダ	チーズ ゆで野菜 ハンバーグ セルフバーガー 豆乳 チャウダー こめこ米粉バーンスパン	もやしナムル メンチカツ キムチ なまあげと野菜のスープ
671kcal/27.1g/2.2g 776kcal/29.9g/2.8g 801kcal/30.5g/2.8g	650kcal/22.7g/2.1g 782kcal/26.8g/2.5g 807kcal/27.4g/2.5g	634kcal/25.2g/2.7g 750kcal/29.9g/3.2g 775kcal/30.5g/3.2g	632kcal/28.3g/3.0g 824kcal/35.5g/3.8g 849kcal/36.1g/3.8g	662kcal/25.9g/2.4g 810kcal/31.6g/3.0g 835kcal/32.2g/3.0g
19	20	21	22	23
山菜きんぴら丼 (ごはん)	しょうゆフレンチ 鱈の甘酢あん	ローストポテト 豚肉のジンジャー炒め	かいそう海藻 こんにやくサラダ 抹茶蒸しパン しょうゆラーメンスープ ゆで中華	もやしサラダ ポテトのチーズ焼き ゆかりごはん わかめのみそ汁
632kcal/22.9g/1.7g 758kcal/27.1g/1.9g 783kcal/27.7g/1.9g	633kcal/27.5g/2.4g 746kcal/30.5g/2.6g 771kcal/31.1g/2.6g	622kcal/24.6g/1.5g 744kcal/29.3g/1.8g 769kcal/29.9g/1.8g	614kcal/25.2g/2.5g 791kcal/31.7g/3.0g 816kcal/32.3g/3.0g	618kcal/23.0g/3.1g 736kcal/26.6g/3.8g 761kcal/27.2g/3.8g
26	27	28	29	30
ツナそぼろ丼 (卵入り) (ごはん)	カレーおひたし 鶏肉の塩から揚げ	ビーフン炒め イカの香味焼き	うめ梅おかか とろろ板尾のあぶら揚げ煮つけ ソフトめん	あさつ浅漬レバーとポテトのケチャップ和え レタスとベーコンのスープ
653kcal/29.2g/2.0g 781kcal/35.0g/2.5g 806kcal/35.6g/2.5g	671kcal/26.4g/2.0g 797kcal/31.0g/2.9g 797kcal/31.6g/2.3g	684kcal/30.3g/2.3g 813kcal/35.6g/2.6g 838kcal/36.2g/2.6g	595kcal/26.8g/2.3g 759kcal/33.3g/2.9g 784kcal/33.9g/2.9g	672kcal/22.8g/2.4g 807kcal/27.1g/2.8g 832kcal/27.7g/2.8g

2025年

5月の食品表



きゅうこんだてしょくざい
急な献立・食材の
へんこう
変更もあります。
ごりょうしょう
了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
1	木	豚肉、ハム、豆腐、大豆、みそ	牛乳	人参、にら	もやし、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	米、春雨、かたくり粉、砂糖、パン粉、小麦粉、水あめ	ごま油
2	金	鮭、豚肉、ハム、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	人参、ピーマン、赤ピーマン、とうもろこし、小松菜	玉ねぎ、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、えのき、こんにゃく	米、じゃがいも、砂糖	ごま、ごま油、ノイック マネー
7	水	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、わかめ ちりめんじゃこ	人参、グリーンピース、とうもろこし	玉ねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、にんにく、しょうが、みかん	米、じゃがいも、砂糖、水あめ	油、ごま油
8	木	鯖、ツナ、鶏肉、豆腐、みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	もやし、大根、ねぎ、しょうが、ごぼう、しめじ、こんにゃく、レモン	米、砂糖	ごま油
9	金	鶏肉、油揚げ、ハム、ツナ、みそ	牛乳、ひじき	人参、かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、ねぎ、干ししいたけ	米、じゃがいも、砂糖、ほうとう	ノイック マネー、ごま
12	月	鶏肉、大豆、油揚げ、さつま揚げ、みそ	牛乳、昆布	人参、いんげん、かぼちゃ、小松菜	玉ねぎ、ごぼう、しょうが、こんにゃく、干ししいたけ、えのき	米、砂糖、	油
13	火	納豆、豚肉、生揚げ	牛乳	人参、いんげん、野沢菜漬け	キャベツ、玉ねぎ、こんにゃく、たくあん、	米、車麩、じゃがいも、砂糖	油
14	水	鶏肉、油揚げ、卵、大豆、豆腐、豚肉	牛乳、ひじき、かつお節、わかめ	人参、小松菜、とうもろこし	キャベツ、ごぼう、たけのこ、えのき	米、マカロニ、砂糖、かたくり粉	油、ノイック マネー
15	木	鶏肉、豚肉、ハム、豆乳	牛乳、チーズ	人参、とうもろこし、パセリ、トマト	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく、パイン、しょうが	米粉パン、じゃがいも、砂糖	油
16	金	豚肉、生揚げ、鶏肉、ハム	牛乳	人参、とうもろこし、小松菜	玉ねぎ、もやし、きゅうり、大根、えのき、にんにく、白菜キムチ	米、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
19	月	豚肉、鶏肉、生揚げ	牛乳	人参、小松菜	たけのこ、ごぼう、大根、玉ねぎ、山菜、にんにく、しょうが、きくらげ、えのき、こんにゃく	米、白玉、かたくり粉、砂糖	ごま油
20	火	たら、豚肉、ハム、みそ	牛乳	人参、ピーマン、とうもろこし、チンゲン菜、ほうれん草	玉ねぎ、もやし、キャベツ、えのき、メンマ	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
21	水	豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	人参、ピーマン、赤ピーマン	玉ねぎ、もやし、大根、しょうが、にんにく、エリンギ、なめこ、わらび	米、じゃがいも、砂糖	オリーブ油
22	木	豚肉、なると、ツナ、豆乳	牛乳、海藻	人参、チンゲン菜、とうもろこし	もやし、ねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが、メンマ、レモン、こんにゃく	中華めん、蒸しパン粉、砂糖	油、ごま油
23	金	豆腐、油揚げ、ハム、ベーコン、みそ	牛乳、わかめ、昆布、チーズ	人参、小松菜、アスパラ、	玉ねぎ、もやし、大根、切干大根、えのき、エリンギ	米、じゃがいも、麩、砂糖	油、ごま油
26	月	豚肉、鶏肉、ツナ、卵、豆腐、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	人参、小松菜、枝豆	玉ねぎ、しょうが、きくらげ	米、ワンタン皮、砂糖	油
27	火	鶏肉、ちくわ、豆腐、油揚げ	牛乳、かつお節	人参、小松菜	もやし、大根、ねぎ、にんにく、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油
28	水	いか、豚肉、生揚げ	牛乳	人参、にら、いんげん	ねぎ、玉ねぎ、もやし、たけのこ、しょうが、干ししいたけ、	米、じゃがいも、ピーマン、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
29	木	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	牛乳	人参、小松菜、	玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、えのき、たくあん、梅	ソフトめん、砂糖	
30	金	豚肉、大豆、豆腐、ベーコン、みそ	牛乳	人参、小松菜、	大根、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、レタス、しょうが、たくあん	米、ポテト、春雨、かたくり粉、砂糖	油、ごま油

