

# 5月 給食だより



小千谷市学校給食センター

2025年 5月

## 今月のめあて 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で、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、脳と体を自覚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る人は、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、食事から多くなる必要があります。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 こどもの日	5月5日 こどもの日	5月5日 こどもの日	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。家族でちまきやかわしものを食べてお祝いしましょう。	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。家族でちまきやかわしものを食べてお祝いしましょう。	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。家族でちまきやかわしものを食べてお祝いしましょう。	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。家族でちまきやかわしものを食べてお祝いしましょう。	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。家族でちまきやかわしものを食べてお祝いしましょう。
1 パンサン スー	1 ポーク シユウマイ 2c	1 ごま餅 あ 和え	2 さけ 鮭のマヨ や コーン焼き	2 谷中全×
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
650kcal/26.8g/2.0g 828kcal/34.2g/2.5g 860kcal/35.5g/2.5g	653kcal/24.8g/2.2g 827kcal/33.7g/2.8g 853kcal/31.2g/3.1g	659kcal/21.0g/2.3g 768kcal/24.8g/2.7g 793kcal/25.4g/2.7g	709kcal/30.3g/2.0g 827kcal/33.7g/2.8g 852kcal/34.3g/2.8g	
5 こどもの日	6 振替休日	7 みかんゼリー	8 のりす あ 和え	9 ポテト サラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
650kcal/21.0g/2.3g 768kcal/24.8g/2.7g 793kcal/25.4g/2.7g	664kcal/32.2g/2.3g 762kcal/35.4g/3.0g 787kcal/36.0g/2.0g	653kcal/22.6g/1.7g 776kcal/26.4g/2.0g 801kcal/27.0g/2.0k		
12 ごもくめ 五目豆 ごはん	13 片貝中1.2年× きりざい くるまぶ 車の あげ煮 2c	14 片貝中2年× 和風 マカロニ サラダ	15 片貝中2年× せまい ゆで野菜 ハンバーグ	16 支援部分欠食 チーズ
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/35.8g/3.8g 849kcal/36.1g/3.8g	662kcal/25.9g/2.4g 810kcal/31.6g/3.0g 835kcal/32.2g/3.0g
19 支援は白玉抜き 山菜きんぴら丼 ごはん	20 しょうゆ フレンチ たら鰈の 甘酢あん ごはん	21 ロースト ポテト 豚肉の じんじゃー炒め ごはん	22 かいそう 海藻 こんにゃく パン	23 もやし サラダ
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/28.2g/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 ツナそぼろ丼 (卵入り) ごはん	27 カレー ごりごく 鶏肉の塩 おひたし から揚げ ごはん	28 ビーフン いわし 香焼 ごはん	29 うめ 梅おかか とちお 柿尾の きゅうり あぶらげ煮つけ ごはん	30 あさづ 浅漬け レバーとポテトの ケチャップ和え ごはん
653kcal/29.2g/2.0g 781kcal/35.0g/2.5g 806kcal/35.6g/2.5g	671kcal/26.4g/2.0g 797kcal/31.0g/2.3g 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



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、干しこじたけ、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、ソイオフ マヨネーズ
7	水	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、わかめ ちりめんじゃこ	人参、グリンピース、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、干しこじたけ	米、じゃがいも、砂糖、ほうとう	ソイオフ マヨネーズ、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、干しこじたけ、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、ソイオフ マヨネーズ
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、干しこじたけ、	米、じゃがいも、ビーフン、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