

2026年

5月 こんだてよていひょう



令和8年5月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量	<p>5月5日は こどもの日</p> <p>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。</p> <p>新潟県では昔から笹だんごやちまきでお祝いをしています。</p> <p>家族で笹だんごやしむもちを食べてお祝いしましょう。</p> <p>(給食では、1日に「こどもの日献立」を予定しています。)</p>				1日 こどもの日こんだて
献立と配膳の図	<p>かつお</p> <p>春と秋に旬がある! かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がつお」はたたき、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすです。</p> <p>(給食では、15日に予定しています。お楽しみに!)</p>				<p>597 kcal</p> <p>2 g</p> <p>のり汁やえ / ししゃもフライ</p> <p>たけのこ / ちゅうかおこわ</p> <p>みわらわ / たまごスープ</p>
あかの食品	<p>赤!白!がんばれ!! 運動会応援献立</p> <p>22日(金)は「運動会応援献立」です。赤と白のいったごまゆかりごはんや、紅白の白玉だんごのいった「赤白がばれしらすたま汁」、そして力を含ませて踏つちになんで「チンカツ」を取り入れました。</p> <p>おいしく食べて、運動会を頑張らしましょう!</p>				<p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / ししゃものり / とりにく / たまご</p> <p>ごはん / もちこめ / さとう / あぶら / アーモンド</p> <p>たけのこ / にんじん / もやし / ほうれんそう / ねぎ / こまつな</p>
きいろの食品					
みどりの食品					
エネルギー 食塩相当量	4日	5日	6日	7日	8日
献立と配膳の図	<p>みどりの日</p>		<p>こどもの日</p>		<p>610 kcal</p> <p>1.8 g</p> <p>おつかあえ / とりにくと / ころやどろぶの / あげに</p> <p>ごはん / さんざいの / みどしる</p>
あかの食品			<p>ごはん / さとう / こまつな / ねぎ</p>		<p>ぎゅうにゅう / ぶたにく / かいそう / ツナ / ヨーグルト</p>
きいろの食品			<p>ごはん / あぶら / さとう / こまつな / じゃがいも</p>		<p>ごはん / はつがげんまい / じゃがいも / あぶら / さとう</p>
みどりの食品			<p>キャベツ / にんじん / こまつな / さんざい / なめこ / ねぎ</p>		<p>たまねぎ / にんじん / キャベツ / きゅうり / ちも / みかん / パイン</p>
エネルギー 食塩相当量	11日	12日	13日	14日	15日
献立と配膳の図	<p>627 kcal</p> <p>1.4 g</p> <p>わふう / マカロニ / サラダ</p> <p>ぶたにくと / あつあけの / フルコギあう</p> <p>ごはん / しおちゃんこ / ふ〜スープ</p>	<p>620 kcal</p> <p>2 g</p> <p>ごもく / ひしき / やさいコロケ</p> <p>ごはん / かきたま / みどしる</p>	<p>666 kcal</p> <p>1.9 g</p> <p>カラマンダリン / じゃこサラダ</p> <p>ソフトめん / ミートソース</p>	<p>664 kcal</p> <p>2.1 g</p> <p>おからサラダ</p> <p>しゃきしゃき / ぼほうどん / わかめ / スープ</p>	<p>618 kcal</p> <p>2.0 g</p> <p>かぶの / こんぶあえ / かつお / アーモンドがらめ</p> <p>ごはん / キャベツの / みどしる</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう / あつあけ / ぶたにく / ツナ / だいず / とりにく / かつおぶし	ぎゅうにゅう / コロケ / だいず / ひしき / さつまあげ / とうふ / たまご	ぎゅうにゅう / ぶたにく / ぶたレバー / りめん / じゃこ	ぎゅうにゅう / ぶたにく / だいず / おから / チーズ / ツナ / わかめ / とうふ / なると / とりにく	ぎゅうにゅう / かつお / ぶたレバー / しんぶ / あつあけ
きいろの食品	ごはん / あぶら / さとう / マカロニ / マヨネーズ	ごはん / あぶら / さとう	めん / あぶら / さとう / こまつな	ごはん / はつがげんまい / さとう / じゃがいも / マヨネーズ	ごはん / あぶら / さとう / アーモンド / こまつな / じゃがいも
みどりの食品	たまねぎ / にんじん / ビーマン / キャベツ / こまつな / はくさい / ねぎ	にんじん / さやいんげん / こまつな / たまねぎ / えのきたけ	セロリ / たまねぎ / にんじん / キャベツ / きゅうり / コーン / カラマンダリン	たまねぎ / きりほしだいこん / きゅうり / キャベツ / にんじん / えのきたけ / ねぎ	かぶ / きゅうり / キャベツ / にんじん / こまつな / たまねぎ
エネルギー 食塩相当量	18日 食育の日	19日	20日	21日	22日
献立と配膳の図	<p>653 kcal</p> <p>2.2 g</p> <p>日本の味めぐり〜静岡県〜</p> <p>しきの / ふじごこ / おちゃめあげ / ひだし</p> <p>とりにくの / おちゃめあげ</p> <p>ごはん / つみれしる</p>	<p>600 kcal</p> <p>2.1 g</p> <p>ごまつな / ソテー / 作りかパン / ケチャソース</p> <p>ごはん / たまご / スープ</p>	<p>614 kcal</p> <p>1.5 g</p> <p>かわち / ばんかん / もやしナムル</p> <p>マーボー / あつあけどん</p>	<p>618 kcal</p> <p>2.3 g</p> <p>ごしきあえ / さぼの / ころみソース / がけ</p> <p>ごはん / どんこ / じり</p>	<p>603 kcal</p> <p>2 g</p> <p>運動会応援献立</p> <p>のりずあえ / チキンかつ</p> <p>ごはん / あかしろ / がんばれ / しらすまじる</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう / とりにく / しらすほし / いわし / とうふ	ぎゅうにゅう / ぶたにく / とうふ / たまご / ペーコン	ぎゅうにゅう / あつあけ / ぶたにく	ぎゅうにゅう / さば / かまぼこ / ハム / なると / ぶたにく	ぎゅうにゅう / チキンカツ / ツナ / とりにく / なると / のり
きいろの食品	ごはん / あぶら / じゃがいも	パン / バター / じゃがいも	ごはん / はつがげんまい / あぶら / さとう / こまつな	ごはん / さとう / こまつな / じゃがいも / パター	ごはん / はつがげんまい / こまつな / じゃがいも
みどりの食品	こまつな / にんじん / もやし / コーン / だいこん / こぼろ / しめじ / ねぎ	たまねぎ / キャベツ / にんじん / エリツキ / コーン / パセリ	にんじん / ねぎ / たら / たけのこ / もやし / きりほしだいこん / こまつな / がわらはかん	こまつな / キャベツ / にんじん / たまねぎ / たら / もやし / ねぎ / コーン	こまつな / もやし / にんじん / だいこん / こぼろ / ねぎ
エネルギー 食塩相当量	25日	26日	27日	28日	29日
献立と配膳の図	<p>振替休業日</p>				<p>646 kcal</p> <p>2 g</p> <p>うめマヨ / あえ / あつあけ / たまご</p> <p>ごはん / にくじゃが / カレーふうみ</p>
あかの食品	<p>ぎゅうにゅう / たまご / やき / ハム / ぶたにく / さやいんげん</p>				<p>687 kcal</p> <p>2.2 g</p> <p>ごまつ / ナムル / にくまん / おしぼん</p> <p>ゆでちゅうかめん / ながなか / しょうがしょうゆ / ラーメンスープ</p>
きいろの食品	<p>ごはん / マヨネーズ / あぶら / じゃがいも / さとう</p>				<p>644 kcal</p> <p>2 g</p> <p>れいとう / みかん / ひしきと / あおな / の / じゃこ / サラダ</p> <p>ターメリックライス / チキンゲートムソース</p>
みどりの食品	<p>キャベツ / きゅうり / コーン / にんじん / たまねぎ / さやいんげん</p>				<p>ぜんこうえんそく</p> <p>全校遠足</p> <p>ぎゅうにゅう / とりにく / ひしき / りめん / じゃこ / チーズ</p> <p>ごはん / はつがげんまい / じゃがいも / あぶら / さとう / こまつな</p> <p>にんじん / たまねぎ / しめじ / マッシュルーム / ほうれんそう / キャベツ / みかん</p>

毎月19日は
「食育の日」

令和8年5月
出雲崎小学校

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



<今月の給食目標> きそくただ 規則正しい食生活をしよう

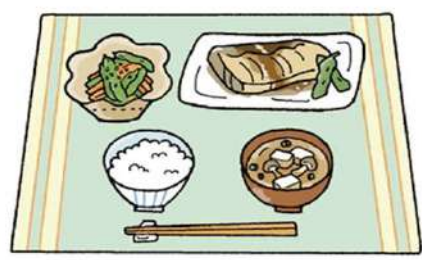
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

毎月19日は「食育の日」

日本の味巡り～静岡県～

毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、静岡県にちなんだ献立です。静岡県では、どんなものが採れるのか給食を通じて、勉強しましょう。



静岡県といえば「茶」の生産量日本一! 立春から88日目の八十八夜の頃が茶摘みの季節で、4月下旬頃から一番茶の収穫が始まります。今回は、お茶を唐揚げの衣に混ぜて、食べやすく仕上げました。

鶏肉のお茶め揚げ



材料 4人分

- 鶏もも肉切り身 4切れ
- しょうゆ 6g
- 酒 6g
- しょうが 2g
- にんにく 1g
- 食塩 少々

- 片栗粉 20g
- 米粉 10g
- 抹茶 1g
- 揚げ油

作り方

- 鶏肉を調味料Aに漬け込み、下味をつける。
- ①にBを合わせたものをつけて、揚げ油で揚げる。

いつもとちょっと違う衣の「鶏肉のお茶め揚げ」をお家でもぜひ味わってみてください!

