



令和7年度

5月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和7年度 海津市の食育テーマ いっしょに 野菜をたべよう	5月5日 端午の節句 ちまき もち米やだんごをササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきとよばれます。 かしわもち カシワの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、子孫繁栄の願いがこめられています。		1 海津食材の日 八十八夜 きゅうりの昆布あえ ちくわのお茶天ぷら (2. 3) 麦ごはん トマトとじゃがいものみそしる エネルギー 小 582 kcal 中 756 kcal	2 じゃがいものにももの かつおフライ わかめごはん 豆腐のすましる エネルギー 小 604 kcal 中 768 kcal
	今月の地場産物 ○海津市産 ・きゅうり ・ トマト ・油揚げ ・ 米 ・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・小松菜 ・ チンゲン菜 ・もやし ・ 大豆もやし ・大根 ・ グリーンねぎ	今月の旬の食べもの ○アスパラガス ○キャベツ ○たけのこ ○お茶 ○みつば ○新じゃがいも ○新たまねぎ ○わかめ ○かつお ○あじ	7 ほうれん草とキャベツのソテー ツナオムレツ 黒パン ミートボールと野菜のスープ エネルギー 小 578 kcal 中 716 kcal	8 五色あえ とりのからあげ 麦ごはん 糸かまぼこのすましる エネルギー 小 567 kcal 中 705 kcal
12 ぶたキムチ どんの具 コーンしゅうまい (2. 3) 麦ごはん キャベツと春雨のスープ エネルギー 小 574 kcal 中 728 kcal	13 五目豆 おろしハンバーグ はくはん 若竹じる エネルギー 小 610 kcal 中 708 kcal	14 アスパラガスのソテー 白身魚のトマトだれ 米粉パン ポテトスープ エネルギー 小 566 kcal 中 702 kcal	15 赤しそあえ ぶた肉のしょうが焼き 麦ごはん 玉ねぎのみそしる エネルギー 小 575 kcal 中 737 kcal	16 ごぼうサラダ 新じゃがのからあげ ソフトめん 山吹ソース エネルギー 小 701 kcal 中 883 kcal
19 食育の日 西美濃野菜のおひたし 厚揚げの和風あん はくはん 具だくさんじる エネルギー 小 567 kcal 中 666 kcal	20 切り干し大根のピリ辛いため あじのレモンに 麦ごはん とんじる エネルギー 小 625 kcal 中 798 kcal	21 ハンエッグタルタルソース キャベツのソテー 白身魚フライ 食パン ミネストローネ エネルギー 小 581 kcal 中 714 kcal	22 新じゃがのきんぴら とり肉のねぎみそ焼き はくはん ふのすましる エネルギー 小 565 kcal 中 658 kcal	23 チンゲン菜のナムル 春巻き 麦ごはん(委託) 中華たまごスープ エネルギー 小 643 kcal 中 736 kcal
26 もやしのサラダ イカフリッター (2. 2) 麦ごはん ハヤシソース エネルギー 小 644 kcal 中 804 kcal	27 野菜とぶた肉のいため物 豆腐あげのそぼろあん (2. 3) はくはん ためきじる エネルギー 小 622 kcal 中 760 kcal	28 フルーツミックス 野菜コロッケ 小型パン 焼きそば エネルギー 小 620 kcal 中 834 kcal	29 野菜たっぷりメニュー 春野菜のアーモンドあえ ミートボールの南濃みかんソース コーンピラフ クリームスープ エネルギー 小 653 kcal 中 780 kcal	30 肉じゃが いわしのかば焼き風 麦ごはん 厚揚げとキャベツのみそしる エネルギー 小 656 kcal 中 837 kcal

5月のお話

食事の約束を守って、おいしく食べよう

みんなでマナーを守って食べると、一緒に食べる人達も気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方をしていると、一緒に食事をしている人達はいやな気持ちになってしまいます。食べるときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなるので、しせいにも気をつけましょう。



茶わんやしるわんを手にもって食べる



すきらいをしないで食べる



口に食べ物を入れたまま話をしない



食べている途中で立ち歩かない

◇◇ こんなことにも気をつけましょう ◇◇



よいしせいで食べる。



食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。



食事にふさわしい話をする。



食器は大切に使う。



< 材料 > (4人分)

- ・キャベツ 中葉3枚
- ・アスパラガス 3~4本
- ・にんじん 1/4本
- ・ローストアーモンド刻み 小さじ2~3
- ・しょうゆ 小さじ2と1/2

こちらを読み取ってね♪

作ってみませんか
野菜たっぷりメニューレシピ
~春野菜のアーモンド和え
29日の給食から~



「野菜たっぷりメニュー」はこのマークが目印!

< 作り方 >

- ①キャベツは細めの短冊切り、にんじんはせん切りにする。アスパラガスは根元の皮をむき、ななめ細切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、切った野菜をそれぞれゆで、水気を切る。アスパラガスは、根元の下部分からゆでていき、先端部分を最後に入れてゆでる。
- ③器に、②の野菜と、刻みローストアーモンド、しょうゆを入れて和える。

←海津市のホームページから、給食で作っている様子を見ることができるよう♪



※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)

※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020(八訂)の算出方法に基づいています。