

令和8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	
<b>令和8年度 海津市の食育テーマ</b> <b>よくかんで たべよう</b> 	<b>今月の地場産物</b> ○海津市産 ・トマト ・きゅうり ・油揚げ ・米 ・しいたけ ・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・小松菜 ・もやし ・チンゲンサイ	<b>今月の旬の食べもの</b> ○新たまねぎ ○新じゃがいも ○わかめ ○春キャベツ ○アジ ○新ごぼう ○サワラ ○たけのこ ○イワシ ○カツオ ○お茶	<b>業者配送</b> 1日(金) こどもの日デザート 	<b>1</b> こどもの日献立  エネルギー 小 603 kcal   中 765 kcal	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>*Instagram始めました！*</b>              日々の給食メニュー、写真、食の話をお伝えしています。              毎日、更新をしていますので、興味のある方は、左側の二次元コードからご覧ください。              今後いろいろな食に関する情報を発信していく予定です。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> </div> </div>				<b>7</b>  エネルギー 小 556 kcal   中 717 kcal
<b>11</b>  エネルギー 小 686 kcal   中 876 kcal	<b>12 野菜たっぷりメニュー</b>  エネルギー 小 603 kcal   中 774 kcal	<b>13</b>  エネルギー 小 613 kcal   中 765 kcal	<b>14</b>  エネルギー 小 606 kcal   中 787 kcal	<b>15</b>  エネルギー 小 695 kcal   中 879 kcal	
<b>18</b>  エネルギー 小 567 kcal   中 731 kcal	<b>19 食育の日</b>  エネルギー 小 547 kcal   中 650 kcal	<b>20</b>  エネルギー 小 717 kcal   中 893 kcal	<b>21</b>  エネルギー 小 525 kcal   中 690 kcal	<b>22</b>  エネルギー 小 645 kcal   中 798 kcal	
<b>25</b>  エネルギー 小 635 kcal   中 816 kcal	<b>26</b>  エネルギー 小 542 kcal   中 697 kcal	<b>27</b>  エネルギー 小 685 kcal   中 871 kcal	<b>28</b>  エネルギー 小 594 kcal   中 766 kcal	<b>29</b>  エネルギー 小 551 kcal   中 705 kcal	

## 新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

**食事**

朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

**睡眠**

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

**運動**

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

## 作ってみませんか 野菜たっぷりメニューレシピ ～ ビーン入り野菜炒め 12日の給食から ～

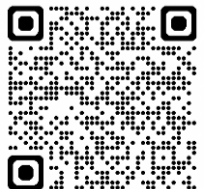
< 材料 > (4人分)

・油	小さじ1/2	・キャベツ	葉4枚	・鶏がらだし	小さじ1
・豚もも肉うす切り	40g	・もやし	1/2袋	・しょうゆ	小さじ1/2強
・酒	小さじ1/2	・チンゲンサイ	1/2株	・塩	1つまみ程度
・にんじん	1/3本	・ピーマン	1/3袋	・こしょう	少々

< 作り方 >

- ①ピーマンは、ぬるま湯で10分程度もどし、水気を切っておく。
- ②にんじんは千切り、キャベツ、チンゲンサイは、1cm幅に切り、もやしは、よく洗っておく。豚肉は1cm幅に切り、酒をふっっておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④火が通ったら、にんじん、キャベツ、もやしも加えて炒める。
- ⑤ピーマン、チンゲンサイも加えて、調味料を入れ、味を整える。

「野菜たっぷりメニュー」を給食センターで作る様子を紹介しています。



## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

※学校給食に用いられる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地産推進事業」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を通じて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。