



5月 こんだて表



令和7年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
若葉のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れも出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝、早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて、1日を元気にスタートしましょう。 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！ 早寝・早起きを心がける 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる 日中は元気に体を動かす				
			1日 じゃがいものそぼろに (こまつな) いわしのうめ子 むぎごはん たしこんとこまつなのみそ汁 エネルギー: 649kcal / 塩分: 2.6g いわしのように背中中の青い魚の脂には、体によい栄養があります。血液の流れや、頭の働きをよくしてくれる栄養がたくさん含まれています。	2日 きやべつとこまつなのおかあえ (こまつな) (グリーンねぎ) ひじきりんごのわふうソースかけ むぎごはん ちらしままごのすまじる エネルギー: 623kcal / 塩分: 2.2g 5月5日は端午の節句です。子どもの健やかな成長を願ってお祝いします。将来、立派に成長してほしいという願いを込めて、かぶとやこいのぼりを飾ります。
5日	6日	7日	8日	9日
こどもの日	振替休日	どりのマーマレードやき こふきいも くろしよパン ミネストローネスープ エネルギー: 601kcal / 塩分: 3.4g 朝ごはんは、生活のリズムを整え、1日を元気に過ごすもとになる大切な食事です。健康な体作りのために、毎日きちんと朝ごはんを食べて登校しましょう。	やきウイナー 幼1本 小2本 中3本 コーンスローサラダ むぎごはん チキンカレー エネルギー: 726kcal / 塩分: 2.7g 手は汚れていなくても、目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。しっかりと手を洗うことで、細菌やウイルスを洗い流すことができ、自分や周りの人を守ることができます。	キャベツのゆかりあえ (グリーンねぎ) ちくわのおちやてんぷら 幼1 小2 中3 とりごぼうごはん あつあけのあわせみそ汁 エネルギー: 579kcal / 塩分: 2.9g 5月1日の八十八夜にちなみ、ちくわの天ぷらの衣にお茶を入れました。お茶に含まれるカテキンには、病気を予防する力があります。
12日	13日	14日	15日	16日
とうふナゲット 幼末1 幼2 小2 中3 かいそうサラダ ソフトめん ミートソース エネルギー: 739kcal / 塩分: 2.3g ソフト麺は、正しくは「ソフトスパゲッティ式麺」と言います。学校給食向けに開発された独自の麺で、「ソフト麺」と呼ばれ、学校給食で親しまれてきました。どんなソースでもおいしく食べることができる麺です。	ごもくに (グリーンねぎ) いかにてりやき 幼末 ホキのてりやき むぎごはん とうふわかめのすまじる エネルギー: 581kcal / 塩分: 2.8g たけのこなど、春に美味しい食べ物は、あくが強く、少し、苦みがあるものも多いですが、下茹でなどの下ごしらえをしっかりとすることで、食べやすくなります。	きり揚げとごんしのしずめに あげださみのレモン汁 むぎごはん たまねぎのみそ汁 エネルギー: 654kcal / 塩分: 2.6g 玉ねぎには体によい成分がたくさん含まれています。消化を助けたり、血液をサラサラにしたり、血管の中で血液が固まるのを防いだりしてくれます。	キャベツのしおこんぶあえ さばのカレーふうみやき むぎごはん とりだんごじる エネルギー: 595kcal / 塩分: 2.3g 朝ごはんを食べると、眠っていた体にスイッチが入り、脳や内臓も目覚めて活発に活動を始めます。午前中の授業も集中して受けることができます。	ちゅうかあえ (こまつな) ポークシューマイ 幼1 小2 中3 キムタクごはん 幼末 むぎごはん チンゲンサイのスープ エネルギー: 547kcal / 塩分: 2.8g 健康のために1日に食べるよいとされている野菜の量は、色の濃い野菜は片手一杯分、色の薄い野菜は両手一杯分です。給食だけでは足りないため、家でも食べるようにしましょう。
19日《食育の日》	20日	21日	22日	23日
だしづとじきのしずめに ふたごのこうじしょうゆやき むぎごはん こまつなりやきとすまじる エネルギー: 593kcal / 塩分: 2.6g 食育の日の献立です。今月も岐阜県産の食材や神戸町産の食材を多く取り入れました。岐阜県産の大豆、神戸町産のしょうゆ、お麴を味わっていただきます。	こまつなリボタサラダ (こまつな) (グリーンねぎ) あじのねぎしおやき むぎごはん もずくのみそ汁 エネルギー: 587kcal / 塩分: 2.0g あじは、さばやさんまと同じ「背の青い魚」の仲間、体に良い「EPA」「DHA」などの脂がたくさん含まれています。	はるまき フルーツミックス こがねのロールパン やきそば エネルギー: 720kcal / 塩分: 3.0g 学級の仲間と食べる、家族と食べるなど、誰かと食事をすることが、楽しい食事になります。食事は、体の栄養になるだけでなく、心をリラックスさせてくれる効果もあります。	コーンとじゃがいものおかあえ (こまつな) (グリーンねぎ) どりのみそやき むぎごはん いとかまこととうふのすまじる エネルギー: 591kcal / 塩分: 2.2g はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりすることができます。正しいはしの持ち方は、まず1本をえんぴつを持つように持ちます。もう1本は、親指の根本から、薬指の先の横を通します。	ふたごのこんさいどんぶりのけ (こまつな) かつおカツ むぎごはん あわせみそ汁 エネルギー: 662kcal / 塩分: 2.5g 春から夏にかけて北上するかつおは、脂肪分が少ないのが特徴です。たんぱく質が多く、血合いの部分には、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2や鉄分が多く含まれています。
26日	27日	28日《よっかむデー》	29日	30日
やきぎょうざ 幼1 小2 中3 じゃがいもときゅうりのサラダ いっしょくちゅうかめん みそラーメンのしる エネルギー: 539kcal / 塩分: 3.2g ぎょうざは点心という料理の一つです。点心とは、中国料理の軽い食事やおやつのことです。中国では朝ごはんには点心を食べます。点心にはぎょうざや、シューマイ、春巻き、おかゆなど、日本でもなじみの料理があります。	こうやどうふのしる (こまつな) (グリーンねぎ) さけのレモンしょうゆやき むぎごはん こまつなとうふのすまじる エネルギー: 587kcal / 塩分: 2.4g 高野豆腐は豆腐を一度凍らせた後、溶かして水分を絞り、乾燥させて作る保存食です。栄養面では、体を作るために必要なたんぱく質をはじめ、カルシウムや鉄分などが多く含まれています。	ごもくきんぴら じゃもフリッター 幼1 小2 中3 むぎごはん キャベツのしるみそ汁 エネルギー: 638kcal / 塩分: 2.2g よくかむと、だ液がたくさん出て、むし菌予防や消化吸収に効果があります。また、よくかむことで、食べ物を味わうことができ、さらにゆっくり食べること、満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐこともできます。	オムレツ カラフルサラダ むぎごはん ハヤシライスのけ エネルギー: 699kcal / 塩分: 3.3g ハヤシライスという名前がついたのには、「ハッシュドビーフ」をごはんにかけて食べる料理、「ハッシュドビーフ アンド ライス」が生まれたという説があります。	いそかあえ (こまつな) どりのからあげ 幼1 小2 中2 むぎごはん じゃがいものみそ汁 エネルギー: 603kcal / 塩分: 2.0g 今の時期に使うじゃがいもは、新じゃがといい、皮がやわらかく、指ですくだけでむけてしまうほど薄く、皮つきのまま料理しても食べることができます。



「夏も近づく八十八夜」という茶摘み歌をご存知ですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。「八十八」の文字を組み合わせると、「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされています。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないと言われていました。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？



※幼稚園は一部の献立が変わります。 13日(火) いかの照り焼き→幼末: ホキの照り焼き

16日(金) キムタクごはん→幼末: 麦ごはん

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼少期からの食農教育を推進することを目的としています。

※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)

・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13～20% ・脂質 摂取エネルギー量の20～30% ・食塩相当量 2g未満

※ 神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。

(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)