



# 5月 こんだて表

令和8年度



すがすがしい季節になりました。新しい学年になってから1か月がたちました。環境に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。毎日を元気に過ごすことができるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

朝食か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。

### 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、いいことがたくさんあります。

### 金

1日

たくあんあえ (グリーンねぎ) MILK  
小中かしわもち 幼ゼリー  
さかなのすりみソースかつ

むぎごはん わかたけじる

エネルギー 669kcal 塩分 2.7g

4日

みどりの日

5日

こどもの日

6日

ふりかえきゅうじつ

7日

キャベツとぶけごのみそ汁め MILK  
やきぎょうざ 幼1こ 小2こ 中3こ

むぎごはん チンゲンサイのスープ

エネルギー 607kcal 塩分 1.8g

8日

カラフルひきサラダ MILK  
あまからさくさくとりこま

むぎごはん けざさんみそる

エネルギー 681kcal 塩分 2.6g

11日

あじのフリッター 幼未1こ 幼以2こ 小2こ 中3こ  
かいそうサラダ  
ソフトめん ミートソース

エネルギー 764kcal 塩分 2.5g

12日 《やさいたっぷりのひ》

こまつなとキャベツのおかあえ (こまつな) MILK  
とりにくのみそやき

むぎごはん こんさいじる

エネルギー 585kcal 塩分 2.6g

13日

いちごヨーグルト MILK  
ポーグシューマイ 幼1こ 小2こ 中3こ  
たしごんのちゅうかあえ

キムチチャーハン 幼未むぎごはん  
ちゅうかスープ

エネルギー 608kcal 塩分 3.0g

14日

ぶたどんのぐ MILK  
えだまめコロッケ

むぎごはん もずくじる

エネルギー 664kcal 塩分 3.0g

15日

にくじゃが MILK  
いかのしょうがやき 幼未 ホキのしおやき

むぎごはん たしごんとこまつなのみそる

エネルギー 611kcal 塩分 2.8g

18日 《よっかむデー》

ごもきんぴら MILK  
かつおフライ  
むぎごはん キャベツのしろみそる

エネルギー 610kcal 塩分 2.3g

19日 《しょいくのひ》

シャキシャキあえ MILK  
ぶけごのこうどうしょうやき

わかめごはん こまつなすりかきふのすまじる

エネルギー 595kcal 塩分 3.7g

20日

ポテトはるまき 幼1こ 小2こ 中2こ  
フルーツのカクテルゼリーよせ  
こがたパン

やきそば

エネルギー 614kcal 塩分 2.7g

21日

きり混ぜたごんのあえもの MILK  
さばのカレーやき

むぎごはん とりだんごじる

エネルギー 621kcal 塩分 2.3g

22日

いそかあえ MILK  
とりにくのからあげ 幼1こ 小2こ 中2こ

むぎごはん じゃかしのみそる

エネルギー 640kcal 塩分 2.1g

25日 《あいちんのきょうどりょうり》

おまんじゅう MILK  
レバーいりごまつねのてりやき 幼未1こ 幼以2こ 小2こ 中3こ  
キャベツともやしのおひけし

きしめん みそきしめんのしる

エネルギー 707kcal 塩分 3.3g

26日

たしげとみきのしめじ MILK  
さけのしろうやき

むぎごはん さわにわん

エネルギー 580kcal 塩分 2.5g

27日

ごぼうチップス MILK  
コールスローサラダ

むぎごはん チキンカレー

エネルギー 712kcal 塩分 2.6g

28日

こらやどうろのにも MILK  
いせしのみぞれに

むぎごはん こまつなとうろのすまじる

エネルギー 608kcal 塩分 2.3g

29日

キャベツのしおこんぶあえ MILK  
ちくわのおちやあげ 幼1こ 小2こ 中3こ

ごもごはん あつあげのみそる

エネルギー 591kcal 塩分 3.0g

## 端午の節句のおはなし

5月5日は、こどものすこやかな成長と幸せを願う、「端午の節句」とよばれる日です。中国から伝わった行事で、別の名前「菖蒲の節句」とも言います。邪気と言って、体や心に悪い影響をもたらすものを追い払うとされる「菖蒲」や「よもぎ」などの植物を家に飾ったり、お風呂に入れたりして、病気になるように、災いがおきないようにと、願う風習がありました。



※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・神戸市・JAグループの一部助成を受けています。

また、食材には神戸市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。

※幼稚園は一部の献立が変わります。1日(金)かしわもち→幼:ゼリー 13日(水)キムチチャーハン→幼未:麦ごはん 15日(金)いかのしょうが焼き→幼未:ホキの塩焼き

※文科省学校給食摂取基準(小学校中学年)  
・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

※神戸市産野菜使用の日。( )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。)

## 端午の節句の食べ物

### ちまき

チガヤや笹の葉などで、こめやもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

### カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

### たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

今月は、25日に愛知県あいちけんの郷土料理が出るよ!