

令和7年度5月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター



げん き き ほん 元気の基本！

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてき す し き きゆう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきよう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちよう ととの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぱん くち い はじ 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
げん とうじつ
ギー源となる糖質を
おお ふく
多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
ぎゆうにゆう
やスープ、牛乳などがお
すいぶん いっしょ
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

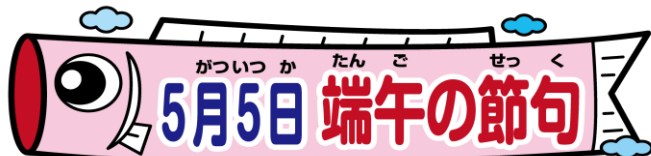
おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



ちまき



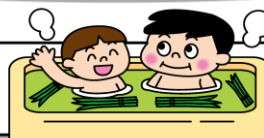
こめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包
み、ゆでたり蒸したりしたもの。
ちゅうごく づた ぎょうじ ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
ちいさ あじ かたち
地域によって味や形はさまざまで
にしにほん おも えん けい
すが、西日本では主に円すい形の
あま た
甘いちまきが食べられています。
もともとは、チガヤの葉が使われ
たことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



い あん入りのもちをカシ
ワの葉でくるんだもの。
は
カシワは、新しい芽が出るまで古
あたら め で
い葉が木に残っていることから、
いえ と た だいたいさか
家が途絶えずに代々栄えていくよ
うにとの願いが込められています。
か
カシワの代わりにサルトリイバラの
は つか ちいさ
葉を使う地域もあります。

べつめい しやうぶ せつく しょうぶ う ふる
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。





5月のこんだてよてい表



月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
今月の栄養価			1	2
小学校	中学校・高校			
エネルギー	エネルギー			
625kcal (650kcal)	767kcal (830kcal)			
たんぱくしつ	たんぱくしつ			
26.2g (21.1~32.5g)	31.6g (27.9~41.5g)			
			カレーうどん 白玉入り甘夏のゼリーあえ	ごはん みそ汁(とうふ・なめこ) ハンバーグの野菜あんかけ こどもの日ゼリー
			甘夏は大分県で夏みかんの枝変わりとして発見された新しいみかんです。夏みかんより酸味が少ないことから甘夏と名づけられました。	ゼリーは、サンダー風ゼリー、レモン風味の豆乳ゼリー、りんごゼリーが重なっています。さわやかな味が楽しめるゼリーです。
5	6	7	8	9
こどもの日 	振替休日 	ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) さばのごまだれ焼き かつおあえ	コーン入り しょうゆラーメン 大 学 芋	ハヤシライス ハスカップゼリー
12	13	14	15	16
ごはん キムチ鍋風 野菜入りシューマイ (小2個 中高3個)	浜中のおいしい牛乳 キャベツナパースト サンド ミネストローネ 洋梨のシロップ漬	ごはん 浜 中 鍋 鶏肉と野菜のさっぱり煮 さっぱり煮にはお酢が使われています。お酢には、食べ物が腐るのを防いだり、体の疲れを取ってくれる働きがあります。	あぶたまうどん 焼きおにぎり	ごはん みそ汁(玉ねぎ・高野豆腐) ザ ン ギ (小2個 中高3個) ナ ム ル
19	20	21	22	23
ごはん みそ汁(大根・厚揚げ) つくねと里芋の甘辛煮 ごまあえ 里芋は縄文時代から食べられている歴史ある食べ物です。米やじゃが芋があまりなかった江戸時代までは里芋をお米のかわり(主食)として食べていました。	きなこ揚げパン 白菜と ミートボールのスープ プレーンオムレツ	ごはん みそ汁(芋・玉ねぎ・わかめ) 道産ほっけフライ 五目きんぴら 五目きんぴらには、名前のとおり、5つの食品が入っています。5つ全て分かりますか？どれも栄養が摂れる食品なので、ぜひ食べてほしいです。	スパゲティ・ ミートソース フルーツポンチ	ピリ辛丼 みそ汁(もやし・揚げ) り ん ご
26	27	28	29	30
シーフードピラフ ポトフ風スープ カボチャひき肉フライ	黒糖ロール クリームシチュー 豚しゃぶサラダ	ごはん さつま汁 鮭の塩焼き 昆布のピリ辛炒め	昆布たっぷり 塩ラーメン フルーツの ヨーグルトクリームあえ	ポークカレー オーロラサラダ サラダは、すりおろした人参や玉ねぎ、トマトケチャップがたっぷり入ったソースを野菜に和えて作ります。