



がつ ぶん きゅう しょう

5月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動

令和7年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
◆◆◆ 端午の節句 ◆◆◆ ★たけのこごはん★ たけのこは、まっすぐに伸びていくことや成長が早いことから、縁起の良い食べ物としてお祝いの料理に使われるようになりました。 ★鱈の塩焼き★ 鱈は、成長するにつれて名前が変わることから、出世魚といわれています。子どもの出世を願って、お祝いのときによく食べられます。 ★かしわもち★ かしわの葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えないことを願って食べられます。			1日 かしわもち さわらのしおやき たけのこごはん 行事食「端午の節句」 端午の節句は、五月五日に男の子の成長を祝う行事です。鯉のぼりを飾ったり、かしわもちを食べたりする風習があります。	2日 ヨーグルト ぶたにくとやさいのたまごじどん 朝食の役割 朝食も赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえることが大切です。バランスのよい朝食で、元気に過ごしましょう。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			7日 大 やさいサラダ ハムカツ ライス マカロニスープ 食事と感謝 食事ができるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。	8日 ちゅうが あえ ちやぎゅうにくのオースターソース ごはん 地産地消「にいまの白」 今日は新見市産の米、千屋牛肉、きくらげを使っています。米は「きぬむすめ」という品種です。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			9日 パンサンスウ みそラーメン ぎょうざ小2こ 中3こ 食事のマナー 良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。食器を持って背筋を伸ばして食べましょう。	12日 にくじゃが いわしのしょうがに ごはん 生活習慣病 予防の食事「青魚」 いわしやさば、さんまなどの青魚は、生活習慣病を予防する働きがあります。魚料理も積極的に食べるようにしましょう。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			13日 さくとうパン サラダ やさいスープ ハンバーグ 食べ物の役割「緑の食品」 今日の給食の緑のグループの食品は、大根、ブロッコリー、とうもろこし、玉ねぎ、人参、いんげんです。体の調子を整えます。	14日 とりにくのてりやき 2こ やさいのだいずあえ ごはん 正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側に、おかずは奥に置きます。はし先を左に向けて、手前に置きましょう。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			15日 かれないからあげ さんさいずし 大 季節を味わう料理 たけのこや、わらびなどの山菜は、春に芽を出します。旬の食材を使った料理を味わいましょう。	16日 りんごゼリー ソフトめん やまがきソース 大 食事と感謝 『いただきます』は、食事ができるまでに関わった人や食べ物への感謝の気持ちが込められた言葉です。心をこめてあいさつをしましょう。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			19日 にいまさん ぶたにくのたつたあげ ごはん バランスのよい食事のとり方 主食〈ごはん、パン、めんなど〉・主菜〈肉、魚、卵料理など〉・副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。	20日 セルフホットドッグ コールスロー ポークビーンズ 大 世界の食事「アメリカ」 アメリカの面積は日本の26倍で、農地が国土の40%を占めています。とうもろこし、大豆、牛乳、牛肉、鶏肉などの生産量は世界一です。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			21日 おかかあえ ごはん 大 食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤のグループの食品は、牛乳、高野豆腐、鶏肉、ちくわ、卵、かつおぶしです。体をつくるもとになります。	22日 こまつなのナムル チャーハン 大 安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番は、みんなの給食を衛生的に配膳する大切な役割があります。服装を整えて、準備をしましょう。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			26日 グチのこうみだれかけ ひたし ごはん 食事のマナー 箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しいはしを持ち方を意識して食事をしましょう。	23日 きりぼしだいこんのいりに さけのしょうが さけのしょうが 大 食文化の伝承「切干大根」 切干大根は、日本の伝統的な保存食品の一つです。大根をうすく切って干すことで、長期間保存ができ、江戸時代から重宝されてきました。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			27日 ミニアセロラゼリー チャプチェどん ナムル 大 安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えない菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでしっかりと手を洗いましょう。	28日 さばのしょうが ごまずあえ えんどう ごはん 行事食「代満て」 「代」は田んぼ、「満て」は満ちるという意味です。田植えが無事終わったことを祝い、季節の野菜を使ったごちそうを食べて疲れをとっていました。
◆◆◆ 世界の食事「アメリカ」 ◆◆◆ ★ホットドック★ アメリカの国民食です。1800年代にドイツからの移民によりアメリカに持ち込まれました。ニューヨーク州で野球観戦の時に食べられるようになり、広く知られるようになったそうです。 ★ポークビーンズ★ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだもので、アメリカの代表的な家庭料理です。			29日 カレーライス やさいサラダ 大 食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄のグループの食品は、米、じゃがいも、油、ドレッシングです。体や脳を動かすエネルギーになります。	30日 ミニたいやき にくうどん ごはん 成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。今日の給食では、牛肉や卵に多く含まれています。



5月分給食献立予定表



令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 I給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 I給食 (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (木)	たけのこごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ かしわもち	662 29.6	764 33.8	とりにく さわら	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たけのこ キャベツ	にんじん こまつな	こめ あぶら ごま	むぎ さとう かしわもち
2 (金)	豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 ごまあえ ヨーグルト	668 29.4	795 34.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご ヨーグルト	たまねぎ ごぼう だいこん	にんじん いんげん ブロッコリー	こめ さとう あぶら	むぎ かたくりこ ごま
7 (水)	ライス 牛乳 ハムカツ 野菜サラダ マカロニスープ	659 19.6	765 21.8	ぎゅうにゅう ベーコン	ハムカツ	キャベツ とうもろこし にんじん	アスパラ たまねぎ いんげん	こめ あぶら マカロニ	むぎ マヨネーズ じゃがいも
8 (木)	ごはん 牛乳 干屋牛肉のオスターソース炒め 中華あえ	629 24.2	761 28.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ アスパラ ほうれんそう	キャベツ にんじん きくらげ きゅうり	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら
9 (金)	みそラーメン 牛乳 ぎょうざ バンサンスウ	679 29.8	828 35.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	みそ ぎょうざ	たまねぎ ねぎ にんにく だいこん	もやし にんじん しょうが きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう
12 (月)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 酢の物 肉じゃが	695 27.8	844 33.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	いわし	キャベツ にんじん いんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも
13 (火)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	656 25.5	881 33.4	ぎゅうにゅう ベーコン	ハンバーグ	トマト ブロッコリー たまねぎ いんげん	だいこん とうもろこし にんじん	こくとうパン じゃがいも	マヨネーズ
14 (水)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の大豆あえ みそ汁	655 29.9	778 34.6	ぎゅうにゅう だいた	とりにく とうふ みそ	キャベツ にんじん にら	こまつな たまねぎ	こめ さとう	さとう
15 (木)	山菜ずし 牛乳 きれいのから揚げ ひたし	617 25.6	720 27.6	きれい ぎゅうにゅう	たまご	わらび にんじん えだまめ きゅうり	たけのこ しいたけ キャベツ	こめ かたくりこ あぶら	さとう
16 (金)	ソフトめん山吹ソース 牛乳 グリーンサラダ りんごゼリー	640 25.8	807 32.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし グリーンピース ブロッコリー	トマト にんじん キャベツ アスパラ	ソフトめん あぶら ゼリー	
19 (月)	ごはん 牛乳 新見産豚肉のたつた揚げ ごまあえ みそ汁	632 26.9	764 32.1	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく みそ	しょうが こまつな たまねぎ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ ごま	むぎ あぶら じゃがいも
20 (火)	セルフホットドック(ウイナー・ケチャップ) 牛乳 コールスローサラダ ポークビーンズ	665 28.5	831 34.7	ぎゅうにゅう だいた	ぶたにく ウイナー	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン にんにく たまねぎ トマト いんげん マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう パン		
21 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ	658 26.2	788 31.1	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こうやどうふ ちくわ かつおぶし	たまねぎ グリーンピース だいこん ほうれんそう もやし	にんじん だいこん	こめ さとう	むぎ かたくりこ
22 (木)	チャーハン 牛乳 しゅうまい 小松菜のナムル	635 23.6	735 26.9	とりにく ぎゅうにゅう	たまご しゅうまい	たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん グリーンピース こまつな	こめ ごまあぶら	むぎ ごま
23 (金)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 酢の物 切干大根の炒り煮 ミみかんゼリー	638 25.6	756 29.5	ぎゅうにゅう さけ	さけ	キャベツ にんじん いんげん	きゅうり だいこん	こめ さとう ゼリー	むぎ あぶら
26 (月)	ごはん 牛乳 グチの香味だれかけ ひたし みそ汁	613 25.9	740 30.9	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	グチ あぶらあげ	ねぎ にんにく こまつな たまねぎ	しょうが キャベツ にんじん	こめ あぶら ごま	むぎ さとう
27 (火)	チャプチェ丼 牛乳 ナムル ミニアセロラゼリー	610 24.5	733 29.1	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ もやし だいこん	しょうが にんじん たけのこ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	むぎ はるさめ ごまあぶら ゼリー
28 (水)	えんどうごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ すまし汁	676 27.3	794 31.5	ぎゅうにゅう とうふ	さば かまぼこ	グリーンピース キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	にんじん にんじん	こめ ごま	さとう
29 (木)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ	674 22.4	817 26.5	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく ブロッコリー	こめ じゃがいも ドレッシング	むぎ あぶら
30 (金)	肉うどん 牛乳 五色あえ ミニたい焼き	634 27.7	786 33.7	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん キャベツ もやし	たまねぎ ねぎ きゅうり	うどん あぶら たいやき	さとう ごま

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

