



5月分 給食献立・配ぜん



にいみ〜るHP



にいみ〜る紹介動画

令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金					
<p>◆7日は端午の節句の行事食です◆</p> <p>たけのこは、まっすぐにすくすく伸びていくことから端午の節句によく食べられます。鱈は、成長するにつれて名前が変わることから、出世魚と呼ばれています。かしわもちのかしわは、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々続くことを願って食べられます。どの食材も子どもの健やかな成長を願う気持ちが込められています。</p> <p>こどもの日</p>			<p>◆1日はグチを使います◆</p> <p>グチとは、「シログチ」という体長40cmほどの海水魚です。釣り上げられた時に浮き袋を振動させ「グー」と鳴く様子が、愚痴を言っているかのように聞こえるため、「グチ」と呼ばれるようになりました。</p>						
<p>◆26日は世界の食事「アメリカ」です◆</p> <p>★ホットドッグ…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。</p> <p>★チャウダー…アメリカのスープの一つで、魚介類やじゃがいも、コーン、クリームなどの具材を煮込んだ具だくさんのスープです。</p>			<p>1日</p> <p>グチのこみだれかけ</p> <p>ひたし</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>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。はしは、はし先を左に向けて、手前に置きましょう。</p>						
<p>◆27日は全国味めぐり「徳島県」です◆</p> <p>★鶏肉の佐那河内揚げ…徳島県の佐那河内村は、徳島県でも有数のすだちの産地です。鶏肉のから揚げに、徳島県産のすだち果汁と砂糖としょうゆなどを入れて作った甘酸っぱいたれをかけた料理です。</p> <p>★わかめのすまし汁…徳島県の鳴門海峡で育つ、「鳴門わかめ」を使います。肉厚で歯ごたえがあり、風味が良いのが特徴です。</p>			<p>7日</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>かしわもち</p> <p>ごはん</p> <p>ごまずあえ</p> <p>8日</p> <p>こまつなのナムル</p> <p>チャーハン</p> <p>ごはん</p> <p>コーンしゅうまい 2こ</p> <p>行事食「端午の節句」</p> <p>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。</p> <p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>今日の給食の緑のグループの食品は、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリーンピース、キャベツ、小松菜です。体の調子を整えます。</p>						
<p>11日</p> <p>ツナサラダ</p> <p>とりにくのレモンハーブソテー 2こ</p> <p>ライス</p> <p>カレーミルクスープ</p> <p>生活習慣病予防の食事「減塩」</p> <p>生活習慣病を予防するためには、子どものころからうす味に慣れることが大切です。今日は、カレー粉やハーブを使うことで、塩を減らしています。</p>		<p>12日</p> <p>こくとパン</p> <p>サラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>やさいスープ</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>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いねいに手を洗きましょう。</p>		<p>13日</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ぶたにくとやさいのたまごじどん</p> <p>すのもの</p> <p>朝食の役割</p> <p>朝食も赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえることが大切です。肉や野菜をたくさん使った丼ぶりや、栄養のバランスもよく、朝でも食べやすいのでおすすめです。</p>		<p>14日</p> <p>かれのからあげ</p> <p>さんさいずし</p> <p>ひたし</p> <p>季節を味わう料理</p> <p>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。</p>		<p>15日</p> <p>ミニアセロラゼリー</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ソフトめんやまがきソース</p> <p>食事と感謝</p> <p>『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の命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。</p>	
<p>18日</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ちやぎゅうのオイスターソースいため</p> <p>ごはん</p> <p>地産地消「にいみの日」</p> <p>今日は新見市産の米、干屋牛肉を使っています。米は「きぬむすめ」という品種です。おいしい新見市の食材を味わっていただきましょう。</p>		<p>19日</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごまずあえ</p> <p>えんどう</p> <p>すましじる</p> <p>行事食「代満て」</p> <p>「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。</p>		<p>20日</p> <p>とりにくのてりやき 2こ</p> <p>やさいのだいずあえ</p> <p>げんまい</p> <p>みそしる</p> <p>食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>今日の給食の赤のグループの食品は、牛乳、鶏肉、大豆、とうふ、わかめ、みそです。体をつくるもとになります。</p>		<p>21日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カレーライス</p> <p>やさいサラダ</p> <p>成長期に必要な栄養素「鉄」</p> <p>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。赤身の肉や赤身の魚、レバーなどに多く含まれています。</p>		<p>22日</p> <p>パンサンスウ</p> <p>みそラーメン</p> <p>あげぎょうざ 2こ</p> <p>食事のマナー</p> <p>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。</p>	
<p>25日</p> <p>きりぼしだいごんのいりに</p> <p>ミニようなしゼリー</p> <p>さけのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>すのもの</p> <p>食文化の伝承「切干大根」</p> <p>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。</p>		<p>26日</p> <p>セルフホットドッグ</p> <p>コーンスローサラダ</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>ウインナー</p> <p>世界の食事「アメリカ」</p> <p>アメリカの面積は日本の26倍で、広い農地があります。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。</p>		<p>27日</p> <p>とりにくのさなごうちあげ 2こ</p> <p>ごまあえ</p> <p>わかめのすましじる</p> <p>全国味めぐり「徳島県」</p> <p>徳島県は、四国の東部にあり、面積の約8割が山地で豊かな自然に囲まれています。特産物は、すだち、なると金時、わかめ、地鶏などがあります。</p>		<p>28日</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ガーリックツナピラフ</p> <p>ハムステーキ</p> <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>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。</p>		<p>29日</p> <p>ミニたいやき</p> <p>にくうどん</p> <p>ごしきあえ</p> <p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄のグループの食品は、うどん、油、砂糖、ごま、たいやきです。体や脳を動かすエネルギーになります。</p>	



5月分給食献立予定表



令和8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 E補給- (kcal) タンパク(g)	中学校 E補給- (kcal) タンパク(g)	お も な ぎ 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 (金)	ごはん 牛乳 グチの香味だれかけ ひたし みそ汁	618 27.5	743 32.7	ぎゅうにゅう グチ かつおぶし とうふ みそ わかめ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも			
7 (木)	たけのこごはん 牛乳 鱈の西京焼き ごま酢あえ かしわもち	650 29.2	755 33.8	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら	たけのこ にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま かしわもち			
8 (金)	チャーハン 牛乳 コーンしゅうまい 小松菜のナムル	611 23.7	708 26.9	とりにく たまご ぎゅうにゅう コーンシューマイ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ こまつな	こめ むぎ ごまあぶら ごま			
11 (月)	ライス 牛乳 鶏肉のレモンハーブソテー ツナサラダ カレーミルクスープ	660 28.9	787 33.3	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんにく にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ さやいんげん しめじ レモン たまねぎ	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも			
12 (火)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ サラダ 野菜スープ	641 25.5	866 33.4	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	トマト だいこん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	こくとうパン マヨネーズ じゃがいも			
13 (水)	豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 酢の物 りんごゼリー	647 25.8	771 30.7	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ゼリー			
14 (木)	山菜ずし 牛乳 かれいのから揚げ ひたし	624 28	732 30.5	かれい ちりめん たまご ぎゅうにゅう	わらび たけのこ にんじん しいたけ むきえだまめ キャベツ ほうれんそう	こめ さとう かたくりこ あぶら			
15 (金)	ソフトめん山吹ソース 牛乳 グリーンサラダ ミニアセロラゼリー	662 28.9	840 36.2	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト とうもろこし にんじん グリンピース キャベツ きゅうり アスパラガス	ソフトめん あぶら こめこルウ ゼリー			
18 (月)	ごはん 牛乳 千屋牛のオイスターソース炒め 中華あえ	604 24.3	733 28.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス きくらげ ほうれんそう きゅうり	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら			
19 (火)	えんどうごはん 牛乳 鱈の塩焼き ごま酢あえ すまし汁	656 27.6	772 31.9	ぎゅうにゅう さば かまぼこ	グリンピース キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう			
20 (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	631 30	751 34.8	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ わかめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にら	こめ げんまい さとう			
21 (木)	カレーライス 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	675 23.5	805 27.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめこルウ			
22 (金)	みそラーメン 牛乳 揚げぎょうざ バンサンスウ	640 27.1	829 34.2	ぶたにく ぎょうざ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう			
25 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 酢の物 切干大根の炒り煮 ミニ洋梨ゼリー	614 25.7	727 29.6	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー			
26 (火)	セルフホットドッグ (ウイナー・ケチャップ) 牛乳 コールスローサラダ コーンチャウダー	631 24	792 29.2	ウイナー ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ とうもろこし グリンピース	パン あぶら さとう じゃがいも			
27 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の佐那河内揚げ ごまあえ わかめのすまし汁	612 24.3	752 29.6	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ねぎ すだち キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま			
28 (木)	ガーリックツナピラフ 牛乳 ハムステーキ マカロニサラダ	622 27.2	751 32.2	ツナ ぎゅうにゅう ハムステーキ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら マカロニ マヨネーズ			
29 (金)	肉うどん 牛乳 五色あえ ミニたい焼き	667 26.3	829 31.9	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう	うどん さとう あぶら ごま たいやき			

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆食べ物は、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。

