



令和7年5月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数20回 祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		713
		たれかけししゃもフライ（2び）	ししゃも 				こむぎこ、パンこ でんぶん さとう	あぶら	
		あつあげのいりに	あつあげ ちくわ ぶたにく 		にんじん さやいんげん	たけのこ ほししいたけ こんにゃく	さとう でんぶん		
		そくせきづけ				はくさい だいこんづけ		ごま	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		550
		かつおのおかかに	かつお 				さとう		
		かおりあえ			だいこんば	キャベツ きゅうり			
		わかたけじる	とうふ、たら	しらす わかめ		たけのこ えのき ねぎ	でんぶん	あぶら	
7	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		667
		ひよこまめとチキンのカレー	とりにく ひよこまめ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	ルウ	
		ふくじんサラダ			あかピーマン	ふくじんづけ コーン キャベツ	さとう	あぶら	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
8	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		686
		ナゲット（2こ）	とりにく					あぶら	
		ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
		トマトスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく	マカロニ		
9	金	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		568
		ビビンバ（にくいため）	ぶたにく			にんにく	さとう	ごまあぶら	
		ビビンバ（あえやさい・たまご）	たまご		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	
		キムチスープ	とりにく とうふ みそ			はくさいキムチ はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ	でんぶん		
12	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		580
		ハンバーグのおろしソース	とりにく 			たまねぎ だいこん	パンこ さとう でんぶん		
		ツナあえ	ツナ 		こまつな	キャベツ	さとう		
		すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ			
13	火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		712
		わふうカレーうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ 		にんじん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ		ルウ	
		キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
		おかかあえ	かつおぶし 		ブロッコリー	カリフラワー			
14	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		604
		あつあげのみそかけ	あつあげ みそ				さとう		
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん さやえんどう	ごぼう	さとう	ごまあぶら	
		こしねじる	とうふ あぶらあげ			こんにゃく しいたけ ねぎ	さといも		
15	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		689
		やきそば	ぶたにく ちくわ かつおぶし	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
		しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ		
		いちごゼリーのフルーツあえ				みかん もも パイン	いちごゼリー さとう		
16	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		616
		いわしのしょうがに	いわし 				こむぎこ		
		だいのすのいそに	はんぺん だいのす	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう		
		しんじゃがのみそしる	みそ とうふ あぶらあげ 			たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		602
		さばのしおやき	さば 						
		たけのこのいために	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ ほししいたけ	さとう		
		もずくのかきたまじる	たまご とうふ	もずく		たまねぎ ねぎ	でんぶん		
20	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		549
		しょうゆラーメン	ぶたにく なんと		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ もやし			
		たれつぎつくね（2こ）	とりにく 			たまねぎ	でんぶん		
		きりぼしだいこんのナムル				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	



令和7年5月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 20回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをとのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー（kcal）
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
21 水	むぎごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		598
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも さとう	ルウ	
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり キャベツ コーン		やさいドレッシング	
	かんそうこさかな		かんそうこさかな					
22 木	くろロールパン りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		676
	ツナオムレツ	たまご ツナ						
	まめまめサラダ	だいず えんどうまめ あかいんげん ひよこまめ			えだまめ きゅうり		サウザンドレッシング	
	はるやさいのポトフ	ウインナー		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
23 金	ごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		629
	てばさきふうからあげ（2こ）	とりにく			にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごま	
	いなざわみつばのうめあえ			あかしそ みつば	もやし うめ			
	ごじる	とうにゅう あぶらあげ とうふ だいず みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん			
26 月	ごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		567
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ	さとう		
	しらすあえ		しらすぼし		キャベツ もやし	さとう		
	オレンジ				オレンジ			
27 火	ソフトめん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		746
	にくみそかけ	ぶたにく ちくわ みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん		
	あおじそいりあじフライ	あじ				パンこ	あぶら	
	こんにゃくサラダ			こまつな	もやし コーン こんにゃく		しょうゆドレッシング	
28 水	わかめごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		552
	さけのあますあんかけ	さけ			たまねぎ	さとう でんぶん		
	ごまあえ				キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま	
	ごもくじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ ほししいたけ			
29 木	サンドイッチロールパン りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		678
	ホットドッグ（ウインナー）	ウインナー						
	ホットドッグ （ポイルキャベツ・ケチャップ）				キャベツ			
	アスパラガスのとうにゅうシチュー	ベーコン とうにゅう		にんじん アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも こめこルウ		
30 金	ごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		658
	やきぎょうざ（2こ）	とりにく ぶたにく			キャベツ	こむぎこ		
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ			チンゲンサイ	きりぼしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら	

★魚をはじめとする、魚介類の栄養をしっかりとしましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

攻略！

骨がのどにささらない 魚の食べ方

一、歯でしっかりかんでチェックすべし



かたい骨は歯に当たるので、30回くらいかめば簡単に見つけられます。見つけた骨は、歯でかみ砕いても、指やはしで取り出して皿に置いてもいいです。かみ砕くときのコツは、①奥歯でかむこと、②奥歯がはえている向きに骨が向かないように、舌で骨を横にしながらかむことです。

給食の魚にも骨が残っていることがあるので、しっかりとかみながら食べましょう。

二、目とはしで見つけるべし

家で焼き魚や煮魚を食べるときは、目とはしで見つけながら食べます。あやしい場所は少しずつ口にに入れてチェックすると、見つけやすくて安心です。



端午の節句と食べ物

ちまき

中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

たけのこ

成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

かしわもち

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

カツオ

初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

14日 栃木県の料理

こしね汁には、栃木県の特産品である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」が入っています。

23日 愛知県の料理

手羽先風からあげは、名古屋名物の手羽先のようにこしょうを効かせた甘辛い味付けです。呉汁には、愛知県でも生産が盛んな大豆がたっぷり使われています。

