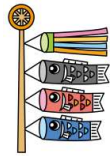


5月給食だより

小千谷市学校給食センター

2026年 5月



今月のめあて **朝ごはんを食べよう!**

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。
- ◆ 朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を!

不足しがちなカルシウムをとろう



10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

月	火	水	木	金
<p>5月5日 こどもの日</p> <p>5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかきわもちを食べてお祝いしましょう。</p>			<p>1 こどもの日ゼリー</p> <p>和風マカロニサラダ / 厚焼きたまご</p> <p>五目ごはん / 若竹汁</p>	<p>1 こどもの日ゼリー</p> <p>谷中×「こどもの日メニュー」</p> <p>和風マカロニサラダ / 厚焼きたまご</p> <p>五目ごはん / 若竹汁</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p> <p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p> <p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p> <p>振替休日</p>	<p>みかんゼリー</p> <p>わかめとじゃこのサラダ</p> <p>チキンカレーライス (麦ごはん)</p>	<p>たくあんあえ</p> <p>白身魚の甘酢あん</p> <p>ごはん / どさんこ汁</p>
11	12	13	14	15
<p>型抜きチーズ</p> <p>ツナそぼろ丼 (卵入り) / 麦ごはん</p>	<p>片貝中1.2年×</p> <p>きりざい / 車巻の揚げ煮</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p>片貝中2年×</p> <p>磯マヨあえ / ほっけの塩焼き</p> <p>ごはん / 塩鶏汁</p>	<p>片貝中2年、支援高等部3年×</p> <p>アセロラゼリー / 海藻サラダ</p> <p>ソフトめん / ミートソース</p>	<p>支援高等部3年×</p> <p>五目豆 / 鶏肉の塩麹カレー焼き</p> <p>ごはん / なめこのみそ汁</p>
18	19	20	21	22
<p>ヨーグルト</p> <p>山菜 / きんぴら丼</p>	<p>もやしあえ / 白身魚の薬味ソース</p> <p>ごはん / じゃがいものみそ汁</p>	<p>パンサンスー / 焼きぎょうざ (2個)</p> <p>ごはん / マーボー豆腐</p>	<p>おからサラダ / ハンバーグケチャップソース</p> <p>春野菜のポトフ / 黒糖コッパン</p>	<p>もやし / ポテトのチーズ焼き</p> <p>ゆかりごはん / わかめのみそ汁</p>
25	26	27	28	29
<p>ピビンバ (麦ごはん) / 肉みぞ炒め / ごま入りナムル</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>ローストポテト / 豚肉のジンジャー炒め</p> <p>ごはん / 山菜のみそ汁</p>	<p>ブルーベリータルト / ポテトサラダ</p> <p>キムチチャーハン / とうふの中華スープ</p>	<p>片貝中×</p> <p>野菜と油揚げのあえもの / 鮭のマヨコーン焼き</p> <p>ごはん / 豚汁</p>	<p>しょうゆフレンチ / とり肉のから揚げ</p> <p>ごはん / キャベツのみそ汁</p>

2026年

5月の食品表



急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群(肉、魚、卵、豆等)	2群(乳、海藻、小魚等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜、果物、きのこ等)	5群(穀類、いも類、砂糖等)	6群(あぶら)
1	金	鶏肉、豆腐、油揚げ、卵、大豆、みそ	牛乳、ひじき、わかめ、かつお節	人参、こまつな	ごぼう、キャベツ、コーン、たけのこ、もやし、えのき玉ねぎ、ねぎ	米、砂糖、マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ
7	木	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、わかめ ちりめんじゃこ	人参、グリーンピース	玉ねぎ、しめじ、もやし、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	米、麦、じゃがいも、砂糖	油、ごま油
8	金	たら、豚肉、みそ	牛乳	人参、ピーマン、チンゲン菜	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのき、たくあん、もやし、コーン、メンマ	米、砂糖、かたくり粉	油、ごま油
11	月	豚肉、鶏肉、豆腐、かまぼこ、みそ、ツナ	牛乳、チーズ、ちりめんじゃこ	人参	しょうが、えだまめ、大根、ごぼう、ねぎ	米、砂糖	油、ごま油
12	火	豚肉、豆腐、納豆、生揚げ	牛乳	人参、野沢菜、いんげん	たくあん、キャベツ、玉ねぎ	米、じゃがいも、砂糖、麩	油
13	水	ほっけ、かまぼこ、かつお節、鶏肉、豆腐、油揚げ	牛乳、のり	人参、小松菜	キャベツ、ごぼう、もやし、しめじ	米	ノンエッグマヨネーズ
14	木	豚肉、鶏肉、ツナ、大豆	牛乳、海藻	人参、いんげん、カットトマト	しょうが、にんにく、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、セロリ、玉ねぎ、コーン	ソフトめん、砂糖、かたくり粉	油、ごま油
15	金	鶏肉、大豆、さつまあげ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、昆布	人参、いんげん	なめこ、ごぼう、ねぎ、大根、しいたけ、しょうが	米、砂糖、じゃがいも	油
18	月	豚肉、鶏肉、生揚げ	牛乳、ヨーグルト	人参、小松菜	わらび、みずな、うど、きくらげ、えのき、大根、ごぼう、たけのこ、しょうが、にんにく	米、砂糖、かたくり粉、春雨	ごま油
19	火	ホキ、ちくわ、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜	ねぎ、にんにく、もやし、なめこ、しょうが	米、砂糖、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油
20	水	ハム、豆腐、豚肉、大豆、みそ	牛乳	人参、にら	もやし、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ	米、春雨、砂糖、かたくり粉、餃子の皮	ごま油
21	木	豚肉、鶏肉、おから、ウインナー、ハム	牛乳	人参	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、かぶ、コーン、セロリ	パン、黒糖、じゃがいも	油、ごま油 ノンエッグマヨネーズ
22	金	ベーコン、ハム、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、チーズ、塩昆布、わかめ	人参、アスパラ、小松菜、ゆかり	玉ねぎ、エリンギ、もやし、切干大根、えのき、大根	米、じゃがいも、砂糖、麩	油、ごま油
25	月	豚肉、生揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	人参、チンゲン菜、小松菜	ぜんまい、切干大根、もやし、メンマ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	米、麦、砂糖、ワンタン	油、ごま油
26	火	豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	人参、ピーマン	エリンギ、玉ねぎ、にんにく、わらび、なめこ、しょうが、もやし、だいこん	米、じゃがいも、砂糖	油、オリーブ油
27	水	豚肉、ハム、豆腐、油揚げ	牛乳	人参、小松菜	にんにく、キムチ、きゅうり、キャベツ、コーン、えのき、ねぎ、玉ねぎ	米、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
28	木	鮭、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	人参、小松菜、ピーマン	玉ねぎ、コーン、もやし、ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米、じゃがいも、砂糖	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
29	金	鶏肉、ハム、豆腐、油揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、小松菜	しょうが、もやし、キャベツ、えのき、ねぎ、大根	米、かたくり粉	油