

きれいなみじたぐて 結核山猫



さかして
みてね

A black and white line drawing of a woven basket filled with various vegetables, including leafy greens, a carrot, and other root vegetables.

□・・き（ねつやちからのもとになる） ○・・あか（ち、にく、ほねをつくる） ☆・・みどり（からだのしょうしをととのえる）
* 材料の割合により、献立を変更する場合があります。

令和7年度

5 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日 曜	献 立 名	
1 木	ごはん かつおふりかけ 牛乳 うすいえんどう入り親子煮 ちくわのお茶の葉揚げ	かつおふりかけ(ごま 卵 小麦 大豆) うすいえんどう入り親子煮(鶏 卵(卵 小麦 大豆) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)) ちくわのお茶の葉揚げ(小麦)
2 金	パン 牛乳 春のポトフ ハムソテー(ケチャップソース)	パン(小麦) 春のポトフ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムソテー(ケチャップソース)[ハム(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
7 水	ごはん ジョア(ブルーベリー) キャベツと厚揚げの炒め煮 ぎょうざ(2個)	ジョア(乳) キャベツと厚揚げの炒め煮(豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)) ぎょうざ(豚 鶏 小麦 大豆)
8 木	ごはん かしわ餅 牛乳 若竹汁 白身魚の南蛮漬け	かしわ餅(無) 若竹汁[油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 白身魚の南蛮漬け[調味料(小麦 大豆 ごま)]
9 金	パン 牛乳 春野菜のスパゲッティ こんにやくと海藻のサラダ	パン(小麦) 春野菜のスパゲッティ[スパゲッティ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
12 月	なすとトマトのキーマカレー 牛乳 チーズ入りコールスローサラダ	なすとトマトのキーマカレー[大豆肉(大豆) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズ入りコールスローサラダ[チーズ(乳)]
13 火	揚げパン 牛乳 ガルビュールスープ スペイン風オムレツ	揚げパン(小麦) ガルビュールスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] スペイン風オムレツ(卵 乳 豚)
14 水	ごはん 牛乳 ごまキムチ汁 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース)	ごまキムチ汁[豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) ごま 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
15 木	ごはん ジョア 団子汁 さばの梅酢竜田揚げ	ジョア(乳) 団子汁[肉団子(鶏 大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの梅酢竜田揚げ(さば)
16 金	パン 牛乳 ポークシチュー ごぼうサラダ	パン(小麦) ポークシチュー[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ごぼうサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆 りんご)]
19 月	ルーローハン 牛乳 華風酢の物	ルーローハン[豚 うすら卵(卵) 調味料(小麦 大豆)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 卵(卵 小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)]
20 火	パン 牛乳 切干し大根のスープ 白身魚のラビゴットソース	パン(小麦) 切干し大根のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚のラビゴットソース(無)
21 水	ごはん 牛乳 ひじきのり じゃがいものそぼろ煮 きゅうりのおかかあえ	ひじきのり(小麦 大豆) じゃがいものそぼろ煮[鶏 豚 調味料(小麦 大豆)] きゅうりのおかかあえ[調味料(小麦 大豆)]
22 木	ごはん ジョア(いちご) みそワンドンスープ 韓国風焼きとり	ジョア(乳) みそワンドンスープ[肉入りワンドン(小麦 卵 ごま 大豆 豚) 調味料(さば 小麦 大豆 鶏 ごま)] 韓国風焼きとり[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
23 金	パン 牛乳 白いんげん豆のシチュー ジビエメンチカツ	パン(小麦) 白いんげん豆のシチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] ジビエメンチカツ(牛 豚 小麦 大豆)
26 月	なす入り高野で坦々丼 牛乳 もやしと青菜のナムル	なす入り高野で坦々丼[豚 高野豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] もやしと青菜のナムル[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
27 火	パン 牛乳 ミネストローネ チキンのオープン焼き(チーズ)	パン(小麦) ミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンのオープン焼き(鶏 小麦 乳 大豆)
28 水	カレーライス 牛乳 かみかみサラダ	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] かみかみサラダ[いか 鶏 ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
29 木	わかめごはん ジョア いそ煮 かつおカツ	わかめごはん(無) ジョア(乳) いそ煮[豚 厚揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)] かつおカツ(小麦 大豆)
30 金	パン 牛乳 ほうれん草のスープ 焼きウインナー(チリビーンズソース)	パン(小麦) ほうれん草のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 焼きウインナー(チリビーンズソース)[ウインナー(鶏) 大豆]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみアーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していないので、表示をしません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

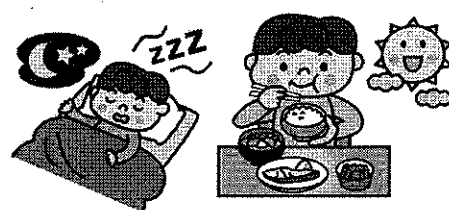
* コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。

5月給食だより

令和7年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。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め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ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。



5月の献立より

行事食

5月1日・・・八十八夜

「ちくわのお茶の葉揚げ」
・・・5月は茶摘みの時期です。それに合わせて、茶葉と大麦若葉を衣に混ぜたちくわ天を提供します。



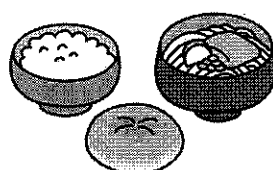
5月5日・・・こどもの日

「若竹汁、かしわもち」
・・・若竹汁に入るだけのこには、子どもの成長への願いが込められています。



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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。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。



食べる習慣がきたら、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

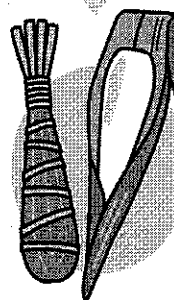
おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



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。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円錐形の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。

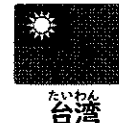
かしわもち



あん入りのもちをカシノの葉でくるんだもの。カシノは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、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。カシノの代わりにサルトノイバラの葉を使う地域もあります。

新メニュー

世界の料理



「ルーローハン」

・・・ルーローハンとは台湾料理で、刻んだ豚肉をしょうがやにんにく、八角などの香辛料とともに甘辛く煮て、煮汁ごとごはんにかけて食べる屋台めしです。給食では、食べやすいようにアレンジして提供します。

「ジビエメンチカツ」

・・・和歌山県内でとれたイノシシ肉入りのメンチカツです。



「韓国風焼きとり」

・・・鶏肉をしょうが、にんにく、ねぎ、ごま、七味とうがらし入りの薬味だれに漬け込んで焼きます。

5月は、たけのこや県内産の「うすいえんどう豆」、岩出市産の「ふわとろ長なす」を使用した給食の提供を予定しています。初夏の味を楽しんでください。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくとうれしいです。

