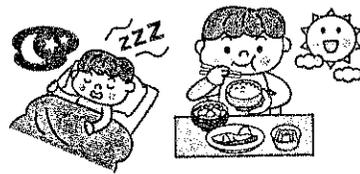


5月給食お祝い

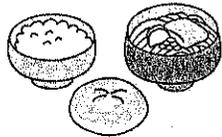
令和7年度 5月
若出市学校給食共同調理場

しんねんと ぼし はや もとつきが過ぎようとしています。5月は
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。

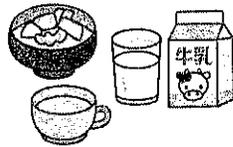


朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも朝に入れることから始めましょう。

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。



食べる習慣が定まらないうちは、少しずつ品数を増やしバランスを意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

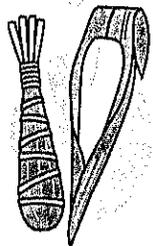
おにぎり+みそ汁+卵焼き



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
ちとは、チガの葉が使われたこ
から、ちまきと呼びます。

かしわもち



あん入りのもちをカシ
の葉でくるんだもの。カシ
は、新しい芽が出るまで古い
葉が外に残っていることから、家
が途絶えずに代々栄えてくよ
うにとの願いが込められていま
す。カシの代わりにサトウイ
ハラの葉を使う地域もあります。

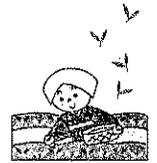
5月の献立より

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。



新メニュー

世界の料理



台湾

「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、蒸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、たけのこや県産の「うすいえんどう豆」、
若出市産の「ふわたろ長なす」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が、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのこりと手
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ことをおすすめします。



日曜	献立名	
1 木	ごはん かつおふりかけ うすいえんどう入り親子煮 ちくわのお茶の葉揚げ	牛乳 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 春のポトフ ハムソテー(ケチャップソース)	牛乳 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 若竹汁 白身魚の南蛮漬け	牛乳 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 春野菜のスパゲッティ こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 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 チーズ入りコールスローサラダ	牛乳 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 ガルビュールスープ スペイン風オムレツ	牛乳 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 ごまキムチ汁 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース)	牛乳 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 団子汁 さばの梅酢竜田揚げ	ジョア 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 ポークシチュー ごぼうサラダ	牛乳 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 華風酢の物	牛乳 ルーローハン(豚 うずら卵(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 切干し大根のスープ 白身魚のラビゴットソース	牛乳 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 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	牛乳 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) みそワタンスープ 韓国風焼きとり	ジョア(乳) ジョア(乳) みそワタンスープ(肉入りワタン(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 白いんげん豆のシチュー ジビエメンチカツ	牛乳 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 もやしと青菜のナムル	牛乳 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 ミネストローネ チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳 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 かみかみサラダ	牛乳 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 いそ煮 かつおカツ	ジョア 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 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)	牛乳 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ますので、表示していません。

* (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いません。

* 一部 商品名を載せています。