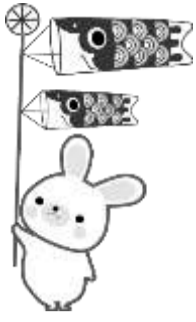


【5月分平均栄養量】

Table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C). Rows show school nutrition standards and 5-month average values.

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



【栄養三色】

Table with 4 rows and 2 columns. Rows are labeled 'Red', 'Yellow', 'Green', and 'Purple'. Columns describe food categories like 'Blood and muscle building', 'Minerals and fats', 'Body balance', and 'Vegetables and fruits'.

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

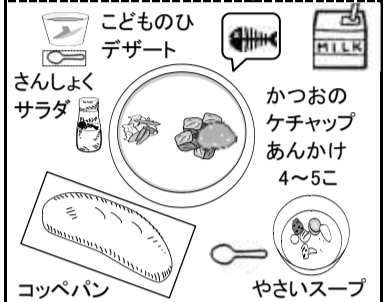
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には

えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

Menu for Monday (1(金)). Includes items like vegetable soup, katsuo chowder, and salad. Includes a small table with values 789, 38.2, 27.1.



Menu for Tuesday (2(火)). Includes items like chicken potage, hamburger, and chicken cutlets. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Wednesday (3(水)). Includes items like cream chowder, vegetable soup, and bean soup. Includes a small table with values 779, 45.7, 25.6.



Menu for Thursday (4(木)). Includes items like curry rice, chicken cutlets, and rice. Includes a small table with values 825, 32.7, 27.4.



Menu for Friday (5(金)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Saturday (6(土)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Sunday (7(日)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Monday (1(月)). Includes items like vegetable soup, katsuo chowder, and salad. Includes a small table with values 789, 38.2, 27.1.



Menu for Tuesday (2(火)). Includes items like chicken potage, hamburger, and chicken cutlets. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Wednesday (3(水)). Includes items like cream chowder, vegetable soup, and bean soup. Includes a small table with values 779, 45.7, 25.6.



Menu for Thursday (4(木)). Includes items like curry rice, chicken cutlets, and rice. Includes a small table with values 825, 32.7, 27.4.



Menu for Friday (5(金)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Saturday (6(土)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Sunday (7(日)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Monday (1(月)). Includes items like vegetable soup, katsuo chowder, and salad. Includes a small table with values 789, 38.2, 27.1.



Menu for Tuesday (2(火)). Includes items like chicken potage, hamburger, and chicken cutlets. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Wednesday (3(水)). Includes items like cream chowder, vegetable soup, and bean soup. Includes a small table with values 779, 45.7, 25.6.



Menu for Thursday (4(木)). Includes items like curry rice, chicken cutlets, and rice. Includes a small table with values 825, 32.7, 27.4.



Menu for Friday (5(金)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Saturday (6(土)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Sunday (7(日)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Monday (1(月)). Includes items like vegetable soup, katsuo chowder, and salad. Includes a small table with values 789, 38.2, 27.1.



Menu for Tuesday (2(火)). Includes items like chicken potage, hamburger, and chicken cutlets. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Wednesday (3(水)). Includes items like cream chowder, vegetable soup, and bean soup. Includes a small table with values 779, 45.7, 25.6.



Menu for Thursday (4(木)). Includes items like curry rice, chicken cutlets, and rice. Includes a small table with values 825, 32.7, 27.4.



Menu for Friday (5(金)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Saturday (6(土)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Sunday (7(日)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Monday (1(月)). Includes items like vegetable soup, katsuo chowder, and salad. Includes a small table with values 789, 38.2, 27.1.



Menu for Tuesday (2(火)). Includes items like chicken potage, hamburger, and chicken cutlets. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



Menu for Wednesday (3(水)). Includes items like cream chowder, vegetable soup, and bean soup. Includes a small table with values 779, 45.7, 25.6.



Menu for Thursday (4(木)). Includes items like curry rice, chicken cutlets, and rice. Includes a small table with values 825, 32.7, 27.4.



Menu for Friday (5(金)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 805, 41.3, 28.7.



Menu for Saturday (6(土)). Includes items like chicken cutlets, hamburger, and chicken potage. Includes a small table with values 839, 27.9, 18.3.



<b>18(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>ごもくじる</b> ぶたにく 15 (あ) とりにく 50 (あ) とうふ 20 (あ) じゃがいも 0.25 (あ) ごぼう 10 (み) たまねぎ 8 (み) にんじん 10 (み) りょうりしゆ 1.2 こまつな 10 (み) こいくちしゅうゆ 2 えのきたけ 10 (み) さとう 1 (き) けずりぶし 2 みりん 1 だしこんぶ 0.3 でんぶん 0.2 (き) うすくちしゅうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 ツナ 10 (あ) あぶら 0.2 (き) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしゅうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) <b>はっこうにゅう</b> ミニはっこうにゅう 11ぼん (あ) (プレーン) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 806 37.4 23.9	<b>19(火)</b> こめコパン ぎゅうにゅう <b>スープに</b> とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (あ) キャベツ 20 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 15 (み) りょうりしゆ 2 むきえだまめ 5 (み) さとう 0.2 (き) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしゅうゆ 2 しろワイン 1 <b>にくだんごの</b> <b>あまからあん</b> ミートボール 40 (あ) しょうが 0.2 (み) でんぶん 8.3 (き) あげあぶら 2 (き) こいくちしゅうゆ 2.2 さとう 1.2 (き) みりん 0.5 <b>キャベツサラダ</b> ささみフレーク 7 (あ) キャベツ 25 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) こいくちしゅうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き)	<b>20(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>ハヤシライス</b> ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 30 (あ) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 1 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめコハヤシルウ① 8 (き) こめコハヤシルウ② 7 (き)	<b>21(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>わかめスープ</b> とりにく 15 (あ) とらふ 20 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 3 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 1 (み) にんじん 10 (み) ピーマン 1 (み) <b>あおねぎ</b> 5 (み) りょうりしゆ 1 とりがらスープ 3 でんぶん 5 (き) しょうが 0.1 (み) あげあぶら 4 (き) しお 0.2 あぶら 0.1 (き) こしょう 0.03 うすくちしゅうゆ 2 さとう 3 (き) りょうりしゆ 1 こいくちしゅうゆ 3 あぶら 0.2 (き)	<b>22(金)</b> コッパパン ぎゅうにゅう <b>トマトに</b> ミートボール 30 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) りょうりしゆ 1 (み) むきえだまめ 5 (み) しお 0.2 にんにく 0.05 (み) こしょう 0.01 とりがらスープ 3 りんごピューレ 1 (み) こいくちしゅうゆ 2 あぶら 0.1 (き) さとう 1.5 (き) こいくちしゅうゆ 1.8 トマトピューレ 1 (み) りょうりしゆ 1.2 しお 0.1 さとう 1.7 (き) こしょう 0.02 でんぶん 0.3 (き)
---	--	--	---	---

<b>ミニはっこうにゅう</b> (プレーン) <b>あまづあえ</b> <b>ごはん</b> <b>ごもくじる</b> <b>てりやきチキン</b> 3~4こ	<b>キャベツサラダ</b> <b>こめコパン</b> <b>スープに</b> <b>にくだんごの</b> <b>あまからあん</b> 5~6こ	<b>あまなつみかん</b> <b>ハヤシライス</b> <b>ごはん</b> <b>こまつなの</b> <b>ドレッシングあえ</b>	<b>ごぼうサラダ</b> <b>ごはん</b> <b>わかめスープ</b> <b>あじの</b> <b>なんばんづけ</b>	<b>だいずとツナの</b> <b>サラダ</b> <b>コッパパン</b> <b>ぶたにくの</b> <b>オニオン</b> <b>ソース</b> <b>トマトに</b>
--	---	--	---	--

<b>25(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>さつまじる</b> とりにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) さつまいも 30 (き) だいこん 10 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 8 (み) <b>あおねぎ</b> 5 (み) つきこんにやく 10 けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) <b>ふりかけ</b> ふりかけ 1ふくろ (こんぶとまっちゃ)	<b>26(火)</b> ベビーパン ぎゅうにゅう <b>やきそば</b> ぶたにく 25 (あ) いか 20 (あ) やきそばめん 30 (き) キャベツ 45 (み) にんじん 20 (み) もやし 15 (み) <b>こまつな</b> 5 (み) ウスターソース 6 トマトケチャップ 2 こいくちしゅうゆ 0.5 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き)	<b>27(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>とりつくねの</b> <b>ちゅうかスープ</b> とりつくね 20 (あ) はるさめ 5 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) しょうが 0.2 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) とりがらスープ 2 うすくちしゅうゆ 2.5 りょうりしゆ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ごまあぶら 0.1 (き)	<b>28(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>そぼろに</b> ぶたミンチ 20 (あ) ひらてん 10 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) りょうりしゆ 1.2 むきえだまめ 5 (み) さとう 1 (き) こいくちしゅうゆ 2.5 うすくちしゅうゆ 1 さとう 1.5 (き) みりん 1	<b>29(金)</b> しょくパン ぎゅうにゅう <b>にんじんの</b> <b>ポターージュ</b> とりにく 10 (あ) にんじん 30 (み) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) むきえだまめ 5 (み) りょうりしゆ 20 (あ) とりがらスープ 3.5 バター 3 (き) しょうが 4 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だししょうゆ 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.25 こしょう 0.03
---	---	---	--	---

<b>ふりかけ</b> (こんぶとまっちゃ) <b>キャベツの</b> <b>ごまづあえ</b> <b>ごはん</b> <b>さつまじる</b> <b>ぶたにくの</b> <b>しょうがやき</b>	<b>やきそば</b> <b>ベビーパン</b> <b>うみとはたけの</b> <b>サラダ</b> <b>ポイルウインナー</b> 2ぼん	<b>とりにゅうプリン</b> <b>ごはん</b> <b>さんしょく</b> <b>ナムル</b> <b>とりつくねの</b> <b>ちゅうかスープ</b> <b>デジタルコギ</b>	<b>はっこうにゅう</b> (ストロベリー) <b>からしあえ</b> <b>ごはん</b> <b>さわらの</b> <b>たつたあげ</b> <b>そぼろに</b>	<b>しょうかい</b> <b>学校給食について紹介します</b> <b>学校給食の食事内容について</b> <b>スライスチーズ</b> <b>ミート</b> <b>ビーンズ</b> <b>しょくパン2まい</b>
--	---	---	--	--

# 令和8年5月 たいしちょう 太子町 学校給食だより

## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「高武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日です。

### 端午の節句の食べ物

#### たけのこ

成長が早く、まっすぐ伸びる竹にちなみ、「子どもがスタスタ成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

#### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくくる。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

#### カツオ

「かつお」は「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを用いる所もあります。

#### こどもの日献立

5月1日

少し早いですが、5月1日は「こどもの日献立」です。「かつおのケチャップあんかけ」やこどもの日デザートとして、「さんしょくゼリー」が給食に登場します。お楽しみに♪

## 学校給食について紹介します

### 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く とれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気でお食べ、よりおいしく感じます。

---

### ～献立紹介～

5月13日 えんどうまめごはん

春から初夏にかけて旬を迎える「えんどうまめ」。体を温かくなる「たんぱく質」が多く含まれています。また、β-カロテンという栄養素も含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、口の中を健康に保つ働きがあります。「えんどうまめ」の皮むきを1年生にしてみよう予定。1年生が一生懸命むいたえんどうまめで作った「えんどうまめごはん」。ぜひ味わって食べてください♪

5月20日の給食に使用する「たまねぎ」は太子町で作られたものです♪