

5月給食だより

しんねんど はじ げつ かんきょう にも慣れたころかと思いますが、こころ や 体 に つか で 疲れが出ていないでしょうか？
あさ おお 朝なかなか起きられなかったり、日 中 ボーッとしたり、食 欲がないなど、気になる 症 状 が ば あい せいかつ み なお ある場合は、生活リズムを見直してみましよう。生活リズムを整えて、体の中から元気でいられるようにしましよう。

生活リズムを整えるためのポイント

お 起きたら、あさ ひ 朝日を浴びる

ちやうしやく 朝食をしっかりと 食べる

ちやうしやく こ 朝食後に、 トイレへ行く 習慣をつけま しょう。

ひる ほ そと からだ 昼間は外で 体を 動かす

しやくじ き 食事は決まった 時間に食べる

はや 早めに ふ とん はい 布団に入る

ね まえ 寝る前に、ゲーム機や スマホを見る のはやめ ましょう。

あさ 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よう。

★まずは、 脳のエネルギーとなる 糖質を多く含むものを！

★食欲がない人は、汁物や、牛乳などから始めましよう。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。

主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和7年5月分 学校給食よていこんだて表				毎日1本 付きます。	給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。 1日に350gを摂るとよいと言われています。		
日	曜	しゅしゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るもとになる	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
1	木	さんさい ずし 山菜ちらし寿司	てん いかの天ぷら	たくあんのごまあえ こまつなのすまし汁	かしわ 柏もち	100	125
2	金	むぎ 麦ごはん	あ どうふ 揚げだし豆腐	にく とり たんご じる 肉じゃが 鶏団子汁		83	104
7	水	むぎ 麦ごはん	とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麹焼き	たまご ごもく じる キャベツの卵とじ 五目汁	かじゅう ちゅう 果汁グミ(中のみ)	83	104
8	木	ハムピラフ	オムレツ	ビーンズサラダ キャロットポタージュ		128	160
9	金	むぎ 麦ごはん	あじ なんばん づ 鰹の南蛮漬	こまつな しろ しろ 小松菜のピーナッツあえ じゃがいもの白みそ汁	なっとう 納豆	71	89
12	月	めん ソフト麺カレーソース	こざかな あ もの 小魚とアーモンドの和え物	だいこん 大根サラダ		144	180
13	火	たけのこ 筍ごはん	からあ きびなごの唐揚げ	キャベツのゆかりあえ とん じる 豚汁		98	123
14	水	むぎ 麦ごはん	やさい い や にく 野菜入り焼き肉	ごもく まめ じる 五目豆 ふのすまし汁		73	91
15	木	こめこ しゅく 米粉食パン	ポテトグラタン	かいそう たまご 海藻サラダ 卵とコーンのスープ	パテチョコレート	105	131
16	金	むぎ 麦ごはん	あつあ き め 厚揚げの木の芽みそかけ	ごしき じる 五色あえ けんちん汁	ヨーグルト	100	125
19	月	うどん	ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ	す もの きゅうりの酢の物	いっしゅく こざかな 一食小魚	60	75
	20 火	きんぎょ 金魚めし	ぶた 豚キムチ	こまつなのおかかあえ ひよし しろ 日吉みそ汁	にんじんゼリー	108	135
21	水	むぎ 麦ごはん	ちくさ たまごや 千草卵焼き	ちくぜん ゆば い じる 筑前煮 湯葉入りすまし汁		99	124
22	木	ちゃ お茶パン	とりにく つぶ や 鶏肉の粒マスタード焼き	にんじん 人参サラダ ミネストローネ	はちみつ	115	144
23	金	ユニバーサルカレーライス	だいず こざかな いそ 大豆と小魚の磯がらめ	だいこん 大根のマリネ		123	154
26	月	しょうゆラーメン	にくだんご やさい 肉団子の野菜あんかけ	そら まめ しお 空豆の塩ゆで	バナナ	77	96
27	火	キムタクごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	ふきのきんぴら たけのこ しろ 筍のみそ汁		77	96
	28 水	むぎ 麦ごはん	かつお うめ 鰹とじゃがいもの梅みそあえ	ごまあえ さわに わん 沢煮椀	つくだに ちゅう のり佃煮(中のみ)	84	105
29	木	こがた 小型パン・イタリアンスパゲティ	とりにく や 鶏肉のハーブ焼き	グリーンサラダ		120	150
30	金	むぎ 麦ごはん	こ からあ 小えびの唐揚げ	だいこん ちゅうか まーぼー豆腐 大根の中華あえ 麻婆豆腐		91	114

「いい歯の日」 「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から補助を受けて実施しています。

≪2025年5月分 学校給食 献立及び材料表≫										土岐市学校給食センター										(単位:グラム)	
日	5月1日 木		5月2日 金		5月7日 水		5月8日 木		5月9日 金		5月12日 月		5月13日 火		5月14日 水		5月15日 木		5月16日 金		
献立及び材料 (3・4年)	山菜ちらし寿司		委託麦飯	173	委託麦飯	173	ハムピラフ		麦ごはん		ソフト麺カレーソース		筍ごはん		委託麦飯	77	米粉食パン	91	麦ごはん		
	精白米	60	牛乳	206	牛乳	206	精白米	65	精白米	70	ソフトめん	180	精白米	65	牛乳	206	牛乳	206	精白米	70	
	精麦	5	揚げだし豆腐		鶏肉の塩麹焼き		精麦	7	精麦	8	牛肉ミンチ	10	ぶちっとモチ玄米	6	野菜入り焼き肉		ポテトグラタン		精麦	8	
	清酒	2	揚げだし豆腐	60	鶏肉もも	50	玉ねぎ	20	水	75	豚肉ミンチ	15	新たけのこ	20	豚肉もも	40	まぐろ油漬け	5	水	75	
	ほぐしささみ水煮	10	(幼小1、中2ケ)		こしょう	0.02	洋風だしの素	1	牛乳	206	玉ねぎ	60	鶏もも肉	15	食塩	0.1	チルドポテト	30	牛乳	206	
	人参	10	揚げ油	4	にんにく	0.1	ローズハム	20	鰾の南蛮漬け		人参	20	油揚げ	3	こしょう	0.02	玉ねぎ	20	厚揚げの木の芽みそかけ		
	わらび(水煮)	10	大根	10	塩麹	3.6	グリーンピース	3	あじ	50	マッシュルーム	7	油	1	清酒	1	人参	5	厚揚げ	50	
	新たけのこ	10	こいくちしょうゆ	2.5	食塩	0.05	食塩	0.3	生姜	0.5	グリーンピース	4	三温糖	0.5	三温糖	1	マッシュルーム	10	(幼小1、中2ケ)		
	干し椎茸	1	本みりん	3	本みりん	1	こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	0.5	トマトケチャップ	7	清酒	2	こいくちしょうゆ	1.8	グリーンアスパラガス	10	油	1	
	油	1	かつおだし	0.4	油	1	水	2	清酒	1	バター	2	うすくちしょうゆ	4	本みりん	1	バター	2.5	赤みそ	3	
	和風だしの素	0.3	水	5	キャベツの卵とじ		水	95	でんぶん(じゃが芋)	5	ウスターソース	6	和風だしの素	0.2	トマトケチャップ	1.5	小麦粉	2.5	中双糖	3	
	上白糖	2	肉じゃが		キャベツ	30	牛乳	206	揚げ油	6	三温糖	1	水	70	油	3	洋風だしの素	1	本みりん	1	
	しろしょうゆ	2	じゃがいも	50	玉ねぎ	20	オムレツ	5	三温糖	3	洋風だしの素	2	牛乳	206	キャベツ	30	牛乳	25	清酒	1	
	穀物酢	1.5	人参	10	人参	50	オムレツ	5	穀物酢	2	食塩	0.05	きびなごの唐揚げ		人参	8	食塩	0.2	木の芽	0.15	
	本みりん	0.5	玉ねぎ	20	干し椎茸	1	油	0.5	こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.02	きびなご	35	にら	5	こしょう	0.02	水	2	
	上白糖	6	豚肉肩	20	卵	30	ケチャップ	8	ごま油	0.3	カレー粉	0.4	生姜	0.5	五目豆		油	0.5	五色あえ		
	米酢	8	さやいんげん	5	油	1	ビーンズサラダ	1	清酒	2	ローリエ	0.02	清酒	1	大豆	10	ナツメグ	0.04	こまつな	25	
	食塩	0.3	油	2	しろしょうゆ	1.8	大根	30	水耕ねぎ	3	クローブ	0.04	こいくちしょうゆ	1	人参	10	チーズ(とける)	10	人参	5	
	水	67	中双糖	3	上白糖	0.5	大豆(水煮)	6	小松菜のピーナッツあえ	1	ナツメグ	0.04	食塩	0.2	ごぼう	10	パン粉	1	ホールコーン	5	
	きざみのり	0.5	こいくちしょうゆ	4	和風だしの素	0.2	蒸しひよこ豆	6	こまつな	23	油	1	でんぶん(じゃが芋)	3	干し椎茸	1	水	5	キャベツ	20	
	牛乳	206	和風だしの素	1	水	5	むきえだまめ	7	キャベツ	20	上新粉	4	上新粉	2	こんぶ	0.5	アルミカップ	1	ほんしめじ	7	
	いかの天ぷら		水	20	五目汁		ホールコーン	8	もやし	10	水	70	揚げ油	2	水	2	海藻サラダ	4	うすくちしょうゆ	2	
献立及び材料 (3・4年)	いか	50	鶏団子汁		かつおだし	3	イタリアンドレッシング	8	ピーナツ(割)	1	牛乳	206	キャベツのゆかりあえ		中双糖	2	海藻ミックス	0.9	液体昆布だし	0.2	
	食塩	0.2	かつおだし	3	ごぼう	15	キャロットポタージュ	15	ピーナツ(粉)	1	小魚とアーモンドの和え物	1	キャベツ	25	こいくちしょうゆ	15	きゅうり	15	本みりん	0.5	
	小麦粉	7	チンゲンサイ	30	穀物酢	0.5	玉ねぎ	40	こいくちしょうゆ	2	かたくちいわし	3	人参	8	本みりん	1	キャベツ	25	けんちん汁		
	でんぶん(じゃが芋)	2	ほんしめじ	5	人参	8	バター	1	本みりん	1.5	アーモンド	10	チンゲンサイ	20	ふのすまし汁	3	青じそドレッシング	8	かつおだし	3	
	卵	5	ほうれん草入り鶏団子	30	えのきたけ	10	にんじんペースト	25	じゃがいもの白みそ汁	1	油	0.7	ゆかり粉	0.6	かつおだし	3	卵とコーンのスープ	1	冷凍豆腐	20	
	揚げ油	5	根深ねぎ	8	かまぼこ(糸)	5	セロリー	3	かつおだし	3	中双糖	1.5	豚汁		玉ふ	2	人参	10	こんにやく	10	
	たくあんのごまあえ		本みりん	2	みずな	2	パセリ(乾燥)	0.05	じゃがいも	30	こいくちしょうゆ	0.75	豚肉肩	10	冷凍豆腐	25	油	0.5	大根	20	
	干切たくあん	12	うすくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	3	チーズ(とける)	5	厚揚げ(1cm角)	10	清酒	0.7	油	1	根深ねぎ	10	ほんしめじ	10	ごぼう	10	
	きゅうり	25	食塩	0.1	本みりん	0.1	ローリエ	2	えのきたけ	0.02	白いりごま	1	こんにやく	10	えのきたけ	10	卵	20	人参	10	
	切り干し大根	3	水	135	食塩	0.1	牛乳	25	チンゲンサイ	15	大根サラダ	35	じゃがいも	20	うすくちしょうゆ	3	こまつな	10	根深ねぎ	5	
	白すりごま	1			水	155	豆乳	15	カットわかめ	0.5	大根	35	ごぼう	10	食塩	0.1	ホールコーン	10	油	2	
	本みりん	1.5			生クリーム	3	白みそ	3	白みそ	7	ホールコーン	10	大根	10	本みりん	1	洋風だしの素	1	こいくちしょうゆ	1.5	
	しろしょうゆ	0.7			果汁グミ 青りんご(中学のみ)	12	上新粉	3	水	140	きゅうり	15	冷凍豆腐	10	水	150	こいくちしょうゆ	1	本みりん	3	
	こまつなのすまし汁						食塩	0.1	納豆	30	和風ドレッシング		根深ねぎ	8	食塩		食塩	0.1	清酒	1.5	
	かつおだし	3					こしょう	0.01					赤みそ	7	こしょう		こしょう	0.01	食塩	0.2	
	かまぼこ	10					洋風だしの素	1.5					だし煮干し	2	でんぶん(じゃが芋)		でんぶん(じゃが芋)	0.5	水	120	
	こまつな	30					油	0.5					水	130			水	145	ヨーグルト	50	
	えのきたけ	10					水	80									パテチョコレート	15			
	こいくちしょうゆ	2.6																			
	食塩	0.2																			
	本みりん	1.2																			
	水	145																			
	粕もち	40																			
エネルギー		塩分	エネルギー		塩分	エネルギー		塩分	エネルギー		塩分	エネルギー		塩分	エネルギー		塩分	エネルギー		塩分	
小	709	2.8	682	2.4	636	1.8	716	2.4	710	2.1	709	1.8	609	2.5	619	1.5	658	2.9	642	1.6	
中	835	3.6	907	3	849	2.4	939	3.6	848	2.6	883	1.9	737	3.4	798	1.9	814	3.8	741	2.1	

日	5月19日 月		5月20日 火		5月21日 水		5月22日 木		5月23日 金		5月26日 月		5月27日 火		5月28日 水		5月29日 木		5月30日 金	
献立及び材料 (3・4年)	うどん		金魚めし		委託麦飯	173	お茶パン	91	委託麦飯	173	しょうゆラーメン		キムタクごはん		委託麦飯	173	小型パン	30	委託麦飯	173
	うどん	160	精白米	65	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	中華めん	180	精白米	65	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
	だし昆布	1	精麦	6	干草卵焼き		鶏肉の粒マスタード焼き		ユニバーサルカレーシチュー		豚肉肩	10	ぶちっとモチ玄米	6	鹽とじゃがいもの梅みそあえ		イタリانسハゲティ		小えびの唐揚げ	
	かつおだし	2	清酒	1.5	卵	50	鶏肉もも	50	まぐろ油漬	10	こまつな	20	ベーコン	20	かつお	30	スパゲッティ	33	小えびの唐揚げ	35
	鶏もも肉	20	こいくちしょうゆ	15	オリーブ油	10	じゃがいも	40	しななく	10	かたくちいわし	3	油	10	生姜	0.5	豚肉ミンチ	20	油	2
	油揚げ	3	竹輪カット	10	玉ねぎ	0.1	レンズまめ	10	キャベツ	10	かたくちいわし	15	干切たくあん	12	うすくちしょうゆ	0.3	玉ねぎ	40	大根の中華あえ	
	干し椎茸	1	人参	25	人参	8	食塩	0.2	人参	20	にんにく	0.5	はいさいキムチ	6	でんぶん(じゃが芋)	3	人参	5	大根	35
	かまぼこ	10	油揚げ	3	干し椎茸	1	粒入りマスタード	2	玉ねぎ	50	生姜	0.5	白いりごま	1.2	揚げ油	10	ホールコーン	10	人参	5
	こまつな	15	干し椎茸	15	にんにく	0.3	水耕ねぎ	5	上新粉	0.3	水耕ねぎ	5	うすくちしょうゆ	1.5	じゃがいも	35	マッシュルーム	10	ほうれんそう	15
	根深ねぎ	10	清酒	0.6	上白糖	1.5	こいくちしょうゆ	1	カレー粉	0.5	こしょう	0.02	清酒	2	梅びしお	2	トマトカット	15	こいくちしょうゆ	1.8
	こいくちしょうゆ	6	こいくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	1.5	本みりん	1	ウスターソース	0.8	ラーメンスープ(醬油)	7	食塩	0.1	白みそ	2.5	トマトケチャップ	24	米酢	1.8
	本みりん	2	本みりん	1.2	和風だしの素	0.2	ぶどう酒(白)	1	トマトケチャップ	10	水	150	こしょう	0.02	赤みそ	2.5	ウスターソース	3	白いりごま	0.8
	食塩	0.1	三温糖	1	油	0.5	人参サラダ	0.5	人参サラダ	3	鶏ガラスープ	2.5	水	75	中双糖	0.5	洋風だしの素	0.5	白すりごま	0.8
	水	170	和風だしの素	0.4	アルミカップ	1	人參	45	洋風だしの素	1	油	1	牛乳	206	清酒	3	食塩	0.1	上白糖	1.8
	牛乳	206	油	0.5	筑前煮		パセリ	1	中双糖	1	牛乳	206	豚肉の生姜焼き		本みりん	1.2	こしょう	0.04	ごま油	0.5
	竹輪の磯辺揚げ		牛乳	206	鶏もも肉	10	食塩	0.01	油		2	肉団子の野菜あんかけ		豚肉肩	55	ごまあえ	0.5	上白糖	0.5	
	竹輪(天ぷら用)	40	豚キムチ	8	人参	10	青じそドレッシング	6	にんにく	0.6	肉団子	50	生麦	0.5	チンゲンサイ	20	ナツメグ	0.04	冷凍豆腐	90
	(幼小1、小2、中3ケ)		豚肉もも	40	たけのこ	15	ミネストローネ	15	生姜	0.6	揚げ油	3	清酒	1.5	人参	8	油	2	たけのこ	15
	あおのり	0.1	食塩	0.1	れんこん	10	アルファベットマカロニ	2	ローリエ	0.05	玉ねぎ	8	こいくちしょうゆ	0.5	キャベツ	25	鶏肉のハーブ焼き	1	豚肉ミンチ	25
	小麦粉	5	こしょう	0.02	ごぼう	15	玉ねぎ	20	ナツメグ	0.02	えのきたけ	3	油	3	白すりごま	3	鶏肉もも	50	にんにく	0.5
	卵	2.5	清酒	1	こんにやく	8	キャベツ	25	クローブ	0.02	人参	5	生姜	0.8	白いりごま	1	こしょう	0.01	生姜	0.5
	食塩	0.2	三温糖	1	中双糖	1.5	セロリー	5	クミン	0.2	糸みつば	3	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1.8	食塩	0.2	根深ねぎ	20
	揚げ油	6	こいくちしょうゆ	1.8	こいくちしょうゆ	2.7	大豆(水煮)	15	こしょう	0.01	清酒	0.8	清酒	0.8	三温糖	1.2	ローズマリー	0.02	デンメンジャン	4
	きゅうりの酢の物		本みりん	1	かつおだし	0.5	にんにく	10	チャツネ	0.2	本みりん	0.8	本みりん	0.8	1	沢煮焼	0.03	トウバンジャン	0.07	
	カットわかめ	1	ごま油	3	本みりん	1	トマトジュース	0.2	水	75	こいくちしょうゆ	2	三温糖	0.3	油	1	オリーブ油	1	赤みそ	2
	きゅうり	35	はいさいキムチ	3	油	1	トマトカット	20												