



給食だより5月号



2025年・5月号
津久井学校給食センター

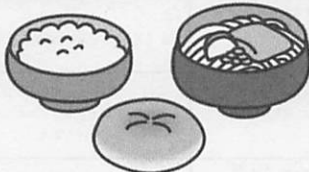
5月の給食目標「朝食の大切さを知ろう」

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてき す し き きゆう
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
きおん あ からだ あつ な
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。



おさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はし
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。

のう
まずは、脳のエネルギー
げん
源となる糖質を
おお かく
多く含むものを！



しょくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
ぎゅうにゅう
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒に
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
食べる習慣ができれば、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

たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゅうぎょうじ こがつにんぎょう かぜ
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



こめ だんご は つつ
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。
ちゅうごく につた せむし ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
ちいさ あじ かたち
地域によって味や形はさまざま
ですが、西日本では主に円すい形の
あま た
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



い
あん入りのもちをカシ
ワの葉でくるんだもの。
あたら め みる
カシワは、新しい芽が出るまで古
い葉が木に残っていることから、
いほ とだ だいいはか
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。
か
カシワの代わりにサルトリイバラの
は つか ちいさ
葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふる
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。



食のことわざ・5月 こんにゃくは体の砂払い

5・29の語呂合わせから、財団法人日本こんにゃく協会と全国こんにゃく
きょうどうれんごうかい へいせいげんねん にこのひを「こんにゃくのひ」と選定しました。こんに
ゃくには食物繊維が多く、生活習慣病予防に役立ちます。給食では豚汁や
しよく ちんじやく さいかき せいじやく せいかき せいかき せいかき せいかき せいかき
肉じゃがのカレー煮、じゃがいものきんぴらにこんにゃくが入っています。



5月こんだてひょう



2025年度
津久井学校給食センター(20回)

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価		
		蛋のしよひん 血やにくになる	肉のしよひん 働かになる	魚のしよひん 体の固さを整える		エネルギー(kcal) たんぱく質	脂質(g) 食塩相当量	
1 木	ごはん 牛乳 にくやがのカレーに えいようまんまるあげ みしようかん	牛乳 ぶたにく だいす いりこ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ ★みしようかん	栄養まんまる揚げは、大豆といりこ を煮揚げしてたれであえます。	小	691	20.4
						中	253	1.5
						大	880	24.3
2 金	サンマーマン 牛乳 じゃがいものさんびら まっちやむしパン アーモンド	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにやく さとう ホットケーキようこむぎこ あずき アーモンド	もやし にんじん キャベツ ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが	抹茶苺パンは、給食センター手作 りです。新茶の季節に合わせた蒸し パンです。	小	596	21.7
						中	229	2.3
						大	711	24.8
7 水	コッペパン 牛乳 まめめめドライカレー ようふうかきたまじる フルーツジュレ	牛乳 だいす レンズまめ ぶたにく ●たまご ベーコン ゼリーふんまつ	パン あぶら ごむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト パセリ ナタデココ バイン みかん りんごかじゅう	豆めめドライカレーの中は、大豆 とレンズ豆です。パンと一緒に食べ てください。	小	645	22.3
						中	264	3.3
						大	803	26.3
8 木	ごはん 牛乳 あげぼうさ もやしスープ うめしそふりかけ	牛乳 ぶたにく	ごはん ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら でんぶん	キャベツ ながねぎ にら にんにく しょうが もやし にんじん たけのこ ほししいたけ うめしそふりかけ	揚げぼうさは、給食センター手作りで す。一つ一つぎょうざの皮に具を包み油で 揚げ作りです。	小	650	19.4
						中	215	2.9
						大	769	20.1
9 金	たけのこごはん 牛乳 まぐろのごまやき たまねぎのみそしる	牛乳 あぶらあげ こんぶ まぐろ わかめ みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	★たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ さやえんどう	★さかなのほねにちゅういしてたべ てね。 今が旬のたけのこを使ったおでん です。旬の味を味わって食べてくださ い。	小	596	17.2
						中	270	2.8
						大	730	20.2
12 月	ぶどうパン 牛乳 ボーピーズ キャベツとグリーンアスパラのソテー かためきチーズ	牛乳 しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース ●キャベツ ★グリーンアスパラガス ホールコーン	地場の食材のキャベツと旬の食材の グリーンアスパラガスを使ったソ テーです。	小	866	22.9
						中	283	2.9
						大	833	26.6
13 火	ごはん 牛乳 しいらのこみあげ きゅうりとキャベツのあさづけ わかたけしる	牛乳 しいら うずらたまご とりにく とうふ わかめ	ごはん でんぶん こめこ あぶら ごま さとう	しょうが ながねぎ きゅうり ●キャベツ ★たけのこ にんじん	★さかなのほねにちゅういしてたべ てね。 きゅうりとキャベツで漬漬けを作り ます。	小	689	21.7
						中	327	2.8
						大	874	26.1
14 水	くるパン 牛乳 ポテトドッグ(ケチャップソース) ビーフンスープ みしようかん	牛乳 とりにく	パン じゃがいも ホットケーキようこむぎこ あぶら ビーフン でんぶん	にんじん もやし ●こまつな たけのこ ながねぎ ★みしようかん ほししいたけ	ポテトドッグは、じゃが芋を一口大に切 り、水で洗ったホットケーキ用小麦粉を つけて油で揚げ作りです。	小	669	20.8
						中	216	2.5
						大	823	24.2
15 木	ごはん 牛乳 にくもひじきどんのく うずらたまごのちゅうかスープ フルーツあんぱん	牛乳 ぶたにく ★ひじき みそ とりにく とうふ うずらたまご あんぱんとうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ●キャベツ にら ながねぎ さくらえのきたけ バイン ほうとう りんご	ごはんに具をのせて肉みそひじき丼 にして、食べてください。	小	684	18.8
						中	255	2.5
						大	854	21.5
16 金	しらすごはん(きざみのり) 牛乳 じゃがいものみそしる こおりとうふのこはくあげ	牛乳 しらす のり とうふ わかめ みそ こおりとうふ	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ でんぶん	ほうとうねぎ にんじん ながねぎ	しらすごはんに、刻みのりをかけて 食べてください。	小	647	21.0
						中	241	3.0
						大	802	24.9
19 月	まめごはん 牛乳 かつおのたまねぎソース とりにくとねぎのすましじる	牛乳 ★かつお とりにく とうふ	こめ あぶら でんぶん こめこ さとう	★グリーンピース しょうが たまねぎ にんにく にんじん ●こまつな ながねぎ えのきたけ	★さかなのほねにちゅういしてたべ てね。 旬のカツオを使ったメニューです。	小	624	18.0
						中	343	2.5
						大	769	20.9
20 火	ごはん 牛乳 ピピンパ もずくスープ フルーツあえ	牛乳 ぶたにく とりにく もずく とうふ ●たまご	ごはん ごまあぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん さやえんどう もやし たかのつめ たけのこ ながねぎ みかん バイン ほうとう りんごかじゅう	ピピンパ、ご飯と一緒に食べると、 おいしいです。	小	648	15.3
						中	260	1.8
						大	807	17.4
21 水	ソフトフランスパン 牛乳 コーンとぶたにくのいために きびなごのからあげ キャベツのソテー	牛乳 ぶたにく きびなご コーンとぶたにくのいために きびなごのからあげ キャベツのソテー	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん こめこ	ホールコーン にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ ●キャベツ	★さかなのほねにちゅういしてたべ てね。 じゃがいもとコーンを入れた煮もの です。	小	652	22.6
						中	279	2.4
						大	823	27.3
22 木	ごはん 牛乳 ハヤシライス まめめめサラダ ドライブルー	牛乳 ぶたにく ベーコン きんときまめ しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら ホワイトルウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース マッシュルーム トマト きゅうり パセリ ドライブルー	ごはんにかけて、ハヤシライスに して、食べてください。	小	691	22.7
						中	251	2.5
						大	874	26.8
23 金	ロールパン 牛乳 ホキのマヨネーズやき やさいスープ りんごかん	牛乳 ホキ チーズ ぶたにく ベーコン	パン マヨネーズ	たまねぎ パセリ レタス ●キャベツ にんじん りんご	★さかなのほねにちゅういしてたべ てね。 ホキにマヨネーズや火おけをのせて焼 く、給食センター手作りのメニューで す。	小	607	27.2
						中	256	2.7
						大	751	33.4
26 月	コッペパン 牛乳 そらまめのシチュー もやしのソテー いちごジャム	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ	★そらまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし いちごジャム	旬のそら豆が入ったホワイトシ チューです。	小	581	19.9
						中	226	2.1
						大	724	23.9
27 火	ごはん 牛乳 さけのしおやき やさいのこまあえ ぶたじる	牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごま こんにやく さとう じゃがいも	●キャベツ もやし にんじん ながねぎ ●こまつな	★さかなのほねにちゅういしてたべ てね。 地場の食材のキャベツと小松菜が入 った給食です。	小	651	17.9
						中	310	2.6
						大	827	21.1
28 水	スパゲティボリタン 牛乳 フレンチサラダ バナナケーキ	牛乳 ぶたにく ハム ベーコン チーズ	スパゲティ あぶら ホットケーキようこむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト ●キャベツ きゅうり バナナ	お肉と粉と牛乳とパスタを混ぜ合わせ カップに入れて焼いた給食センター手作 りの「ボリタン」です。	小	612	20.7
						中	242	2.4
						大	713	23.5
29 木	ごはん 牛乳 なまあげのしせん にんじんじゃこサラダ みしようかん	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん しらす	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ●チンゲンサイ ★みしようかん	人参、しらす、ちりめんじゃこを炒め て焼いたサラダです。ご飯と一緒に 食べるとおいしいです。	小	677	23.7
						中	290	2.0
						大	867	28.7
30 金	チキンシリアル 牛乳 スパインミックスピーズ たまごこまつなスープ	牛乳 とりにく だいす スパインミックスピーズ たまご	こめ あぶら パター でんぶん	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ●こまつな えのきたけ	スパインミックスピーズは大豆、金時豆、 ひよこ豆を使ってスパイン風味付けに しています。	小	624	21.1
						中	257	2.5
						大	752	24.0

★8日は、引き渡し訓練にちなんで、相模原市に防災用として備蓄されている「うめしそふりかけ」を使用します。



5月の
平均値

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※上記の食品以外に調味料を使用しています。

★うづらもごらんください★