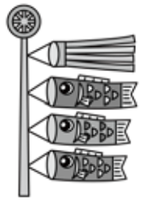
令和７年度

5月食育だより



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。

食べる習慣ができたら、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

おすすめ給食レシピ

給食センターで作っている給食で、昨年の中学3年生に聞いたアンコールメニュー上位や人気メニューの献立を紹介していきます。

豚肉のかりん揚げ

1人分：エネルギー　141kcal、食塩相当量　0.7g

《材料：4 人分》

豚もも肉 …… 200g

Ⓐ
- しょうゆ …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ 2
- おろししょうが …… 小さじ1

片栗粉 …… 適宜

揚げ油

Ⓑ
- さとう …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- 水 …… 大さじ3

《作り方》

① 豚肉を短冊切りにし、Ⓐ（しょうゆ、酒、おろししょうが）をまぜて、豚肉に下味をつける。しょうがは、かたまらないように注意。

② 下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶし、約180℃の油で揚げる。

③ フライパンか鍋で、Ⓑ（砂糖、しょうゆ、水）を焦がさないように一煮立ちさせ、揚げた豚肉をからめたら、出来上がり。

2025年　5月　学校給食予定献立表

今月のねらい 《 衛生に気をつけよう 》

瑞浪市学校給食センター　TEL 68－6015
FAX 66－1120

5月　予定献立表

日	曜	食育の視点	主　食	主　菜	副菜（汁物など）		果物・デザートなど	小学校 エネルギー / 塩分	中学校 エネルギー / 塩分
1	木		麦ごはん委 しそひじき	豆腐ナゲット	はりはり和え	寒天入りみそ汁		577 2.3	722 2.7
2	金	端午の節句	雑穀ごはん	かつおの竜田揚げ	お浸し	若竹汁	ちまき学	634 1.4	800 2.0
7	水		麦ごはん委	豚とポテトのみそ和え	磯和え	たぬき汁		663 2.1	821 2.4
8	木		麦ごはん委	麻婆豆腐	春巻き	華風和え		682 2.0	814 2.3
9	金		梅ごはん	いか焼き	金平ごぼう	ふのすまし汁	アイスクリーム学	612 2.3	764 2.9
12	月		うどん	ささみのレモン風味	塩昆布和え	山菜うどんの汁		622 2.0	771 2.2
13	火		もち米入りごはん	厚焼きたまご	炊き合わせ	日吉みそ汁	型抜きチーズ学	623 2.3	734 2.6
14	水		コッペパン	鮭のバジル焼き	コールスロー	トマトスープ		636 2.7	789 3.5
15	木		麦ごはん委	わかさぎフリッター	豆サラダ	ビーフカレー		687 1.8	865 2.2
16	金		筍ごはん	鶏肉の生姜焼き	細寒天のかおり和え	えのきのすまし汁		617 2.3	782 3.0
19	月	食育クイズ	チャンポン麺	鶏肉の唐揚げ	春雨のサラダ	長崎チャンポンの汁		656 2.4	826 3.0
20	火		玄米ごはん	揚げだし豆腐	切り干し大根の煮付け	白みそ汁	はちみつレモンゼリー学	600 2.1	752 2.6
21	水		麦ごはん委	鰆の照り焼き	筍の土佐煮	豚汁	ヨーグルト学	675 2.0	798 2.6
22	木		麦ごはん委	瑞浪ボーノポークの甘辛だれ	高野豆腐の煮物	うずら卵のすまし汁		666 1.9	821 2.6
23	金		もち米入りごはん	肉団子の甘酢あんかけ	キャベツのおかか和え	合わせみそ汁		621 2.2	806 2.7
26	月		麦ごはん委	豚肉のかりん揚げ	白菜のしのだ和え	呉汁		652 1.9	803 2.1
27	火		瑞浪米ごはん	照り焼きハンバーグ	ポテトサラダ	赤みそ汁		616 2.1	800 2.6
28	水		食パン チョコクリーム	鯵フライ	ごぼうのサラダ	カレースープ		672 2.9	824 3.6
29	木		麦ごはん委	鶏肉のあぶり焼き	こんにゃくサラダ	かぼちゃのみそ汁		627 2.4	732 2.8
30	金		餃子めし	焼きししゃも	ひじきの煮付け	けんちん汁	ミルクプリン学	630 2.0	758 2.7

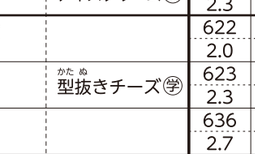
6月　始めの予定献立表

2	月		麦ごはん委	オムレツ	サラダスパゲティ	やさいカレー		657 1.8	795 2.2
3	火		玄米ごはん	厚揚げの麻婆ソース	中華サラダ	ニラ玉スープ		609 1.9	756 2.4

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・ＪＡの助成を受けています。

食 育 の 日 の 献 立

毎月19日は、食育の日です。前期のテーマは、「色々な地域の料理を知ろう」です。
５月は、長崎県です。長崎で生まれた料理、「長崎ちゃんぽん」を味わいましょう。



食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性：食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる
- 心身の健康：栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 食品を選択する能力：知識や情報をもとに、自ら判断する
- 感謝の心：食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性：食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食文化：地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

＃瑞浪市　＃給食センター　検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をインスタグラムに掲載しています。

CITY_MIZUNAMI_KYUSHOKU

※材料等の都合により献立を変更することがあります。　※㊥は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。　※牛乳は毎日ついています。　※委は委託麦ごはんです。

お知らせ　食育だよりは６月号よりデジタル配信となります。引き続きよろしくお願いします。