



2024年 5月のこんだて表

見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238



新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

小学校

5月の予定

20日 新潟小 振替休業日

27日 見附小 振替休業日

見附第二小 振替休業日

名木野小 振替休業日

田井小 振替休業日

上北谷小 振替休業日

今町小 振替休業日

特別支援学校

10日 中学部 給食なし

13日・14日

高等部2年・3年 給食なし

17日 小学部6年 給食なし

27日 小学部中学部 振替休業日

5月のお月は

名木野小学校区

上北谷小学校区の

瑞穂の輝きです。

市内の生産者さんに感謝

して、味わっていただき

ましょう。



	月	火	水	木	金						
こんだて	旬の味! 小栗山産アスパラガス 小栗山産のアスパラガスがおいしい時期になります。 今月は、22日のアスパラガス入りクラムチャウダー、31日のアスパラガスの梅サラダとして給食に登場します。		1 切干大根の煮物 厚焼玉子 わかめごはん 具だくさんみそ汁	2 こどもの日献立 ごまコーンおひたし かつお竜田揚げ かしわもち ごはん わかたけじる若竹汁	日 きじゆん基準 副菜 主菜 しゆしゆく主食 しるもの汁物						
	エネルギー	616 kcal	726 kcal	661 kcal	765 kcal	小 kcal	中 kcal				
	塩分	2.5 g	2.9 g	2.0 g	2.2 g	小 g	中 g				
	補ってほしい食品	くだもの		肉類		家庭で補ってほしい食品					
	あか	牛乳 わかめ たまご 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉		牛乳 かつお わかめ 豆腐 なると		赤: 体を成長させるもとになる食品					
みどり	切干大根 にんじん しいたけ いんげん れんこん 大根 ねぎ 米 油 砂糖 じゃがいも		もやし 小松菜 ねぎ コーン 生たけのこ にんじん しょうが 米 片栗粉 油 砂糖 ごま かしわもち		緑: 体の調子を整える食品						
きいろ					黄: 体を動かすエネルギーになる食品						
こんだて	6 振替休日	7 大豆の磯煮 にしんのおろし煮 ヨーグルト ごはん 山菜のしるみそ汁	8 春キャベツの昆布づけ たれかつ アーモンドフィッシュ ごはん 打ち豆汁	9 わかめのごま酢和え さばの南蛮焼き ごはん 塩とり汁	10 切干大根のキムチ和え コーンしゅうまい2個 ごはん 厚揚げのオイスター煮						
	エネルギー	671 kcal	787 kcal	674 kcal	788 kcal	643 kcal	756 kcal	628 kcal	773 kcal		
	塩分	2.1 g	2.6 g	2.2 g	2.7 g	2.2 g	2.6 g	1.9 g	2.4 g		
	補ってほしい食品	種実類		卵類		いも類		小魚類			
	あか	牛乳 にしん 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ みそ ヨーグルト 豆腐		牛乳 豚肉 昆布 油揚げ 打ち豆 豆腐 みそ 片口いわし		牛乳 さば わかめ 鶏肉 油揚げ		牛乳 すけそうだら 厚揚げ 豚肉			
みどり	にんじん ごぼう ねぎ 大根 えのきたけ わらび みずな しめじ うど なめこ		キャベツ にんじん たくあん だいこん ねぎ		ねぎ こまつな きゅうり にんじん キャベツ しいたけ もやし れんこん		きゅうり 切干大根 キムチ 玉ねぎ きくらげ もやし たけのこ にんじん コーン 小松菜				
きいろ	米 じゃがいも 油 砂糖		米 油 砂糖 じゃがいも ごま アーモンド パン粉 小麦粉		米 砂糖 ごま 片栗粉		米 砂糖 ごま油 片栗粉 ラード 小麦粉 パン粉				
こんだて	13 スティックパイン ブロッコリーサラダ ソフトめん ミートソース	14 こんにゃくサラダ かつおとポテトの揚げ煮 ごはん うすくず汁	15 山菜のきんぴら 肉団子の甘酢あん2個 ごはん 車麩のたまご玉子とじ	16 もやしのアーモンドひたし さわらの照焼 ごはん キャベツのうま煮	17 ごま中華サラダ ぎょうざ2個 ごはん 麻婆豆腐						
	エネルギー	645 kcal	830 kcal	622 kcal	735 kcal	647 kcal	765 kcal	662 kcal	779 kcal	620 kcal	739 kcal
	塩分	2.2 g	2.6 g	1.8 g	2.2 g	1.7 g	2.0 g	1.8 g	2.0 g	2.0 g	3.4 g
	補ってほしい食品	魚類		卵類		大豆製品		くだもの		海藻類	
	あか	牛乳 豚肉 大豆		牛乳 かつお 豆腐 あさり		牛乳 豚肉 鶏肉 たまご		牛乳 さわら 鶏肉 厚揚げ みそ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	
みどり	にんじん セロリー 玉ねぎ トマト キャベツ マッシュルーム ブロッコリー コーン パイン		キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ねぎ えのきたけ コーン		わらび えのきたけ みずな しめじ うど なめこ 玉ねぎ しいたけ きぬさや にんじん ごぼう		にら もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ きぬさや		キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ にら 玉ねぎ もやし にんじん しいたけ 青梗菜 コーン		
きいろ	ソフトめん 油 砂糖 米粉		米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油		米 じゃがいも 油 砂糖 車麩 パン粉 米粉 片栗粉		米 油 じゃがいも 砂糖 アーモンド		米 砂糖 ごま油 ごま油 片栗粉 小麦粉		

こんだて	20	アーモンドおひたし 鶏肉のハーブ焼き	21	みかんゼリー 切干大根入り そばろ丼 キムチ入り 玉子スープ (麦ごはん)	22	大豆のサラダ マーレードポーク	23	のり酢和え ポテトとちくわの甘辛煮	24	ごまナムル プルコギ	
	エネルギー	586 kcal	689 kcal	614 kcal	719 kcal	714 kcal	882 kcal	649 kcal	762 kcal	596 kcal	702 kcal
	塩分	2.0 g	2.3 g	1.7 g	2.1 g	3.1 g	3.8 g	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.4 g
	補ってほしい食品	いも類		魚類		卵類		小魚類		大豆製品	
あか	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ		牛乳 大豆 豚肉 たまご		牛乳 豚肉 大豆 あさり		牛乳 ちくわ 大豆 のり みそ 厚揚げ		牛乳 豚肉 みそ		
みどり	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン 大根 えのきたけ しいたけ ねぎ レモン バジル		切干大根 コーン 玉ねぎ 枝豆 なら キムチ もやし にんじん たけのこ		キャベツ きゅうり コーン アスパラガス にんじん 玉ねぎ オレンジジュース		小松菜 もやし にんじん コーン しめじ キャベツ ねぎ		キャベツ 玉ねぎ にんじん なら しいたけ ねぎ もやし 小松菜 はくさい たけのこ きくらげ コーン		
きいろ	米 アーモンド		米 大麦 油 砂糖 ごま油 みかんゼリー		黒糖米粉パン 油 じゃがいも ルウ マーレード		米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま		米 ごま油 砂糖 ごま ワンタン		
こんだて	27	キャベツの風味揚げ ししゃもフライ2匹	28	マカロニサラダ ツナオムレツ	29	キャベツサラダ ハンバーグのオニオンソース	30	厚揚げのみそ炒め 鮭の醤油こうじ焼き	31	メロン アスパラガスの梅サラダ	
	エネルギー	672 kcal	843 kcal	626 kcal	727 kcal	653 kcal	769 kcal	655 kcal	770 kcal	624 kcal	825 kcal
	塩分	2.3 g	2.6 g	1.7 g	2.1 g	2.2 g	2.4 g	2.4 g	2.7 g	2.2 g	2.7 g
	補ってほしい食品	いも類		海藻類		くだもの		乳製品		種実類	
あか	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも		牛乳 ツナ 卵 豚肉 大豆 ベーコン		牛乳 豚肉 鶏肉 こんぶ あさり 豆腐 みそ		牛乳 鮭 厚揚げ 豚肉 みそ わかめ 豆腐 たまご		牛乳 豚肉 鶏肉 大豆		
みどり	人参 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ わらび えのきたけ しめじ みずな うど なめこ なす 蓮根 生姜 しそ		コーン キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 玉ねぎ トマト		玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん えのきたけ コーン		玉ねぎ にんじん たけのこ なら しいたけ ねぎ しめじ		玉ねぎ にんじん セロリー きゅうり 梅 アスパラガス マッシュルーム キャベツ メロン		
きいろ	米粉めん 油 パン粉 小麦粉 砂糖		米 マカロニ 油 じゃがいも 砂糖		米 砂糖 油 じゃがいも ロード		米 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも		米 大麦 じゃがいも 油 砂糖		



2024年 5月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起き
を心がける。

朝・昼・夕の3食を
しっかり食べる。

日中は元気に
体を動かす。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

私たちが住む日本は、春・夏・秋・冬と季節がはっきりしています。食べ物もこの季節に大きくかわっています。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって1年中お店に並ぶものが多くあります。

季節ごとに出回る野菜や魚を旬のものと呼んでいます。旬の食べ物はおいしくて、栄養がたくさん含まれています。

給食では、旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じてみてください。



春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。



2日は、見附産物を学校給食センターで下茹でします。そしてその筍で、若竹汁を作ります。



かつおの旬は、初夏と初秋です。初夏に出回るものは「初がつお」、初秋に出回るものは「戻りがつお」とも呼ばれています。