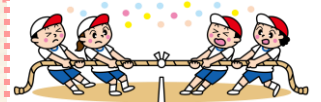


2026年 5月のこんだて表

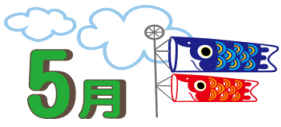
見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238



	月	火	水	木	金						
こんだて	<p>基準</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>*5月の予定*</p> <p>*小学校*</p> <p>14日・15日 葛巻小6年なし</p> <p>15日 葛巻小4年試食会</p> <p>25日 見附小・見附第二小</p> <p>名木野小・田井小</p> <p>新潟小・上北谷小 振替休業日</p>			<p>*特別支援学校*</p> <p>12日 中学部なし</p> <p>15日 小学部6年なし</p> <p>25日 小学部・中学部 振替休業日</p> <p>*中学校*</p> <p>26日 見附中3年1組なし</p> <p>27日 見附中2年・3年2組なし</p> <p>28日 見附中1年・2年なし</p> <p>29日 今町中1年なし</p>		<p>1 こどもの日献立</p> <p>コーンおひたし</p> <p>にしんの照り煮</p> <p>かしわもち</p> <p>ごはん わかたけ汁</p>				
	エネルギー	小 kcal	中 kcal		649 kcal	774 kcal					
	塩分	小 g	中 g		2.1 g	2.5 g					
	補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品			肉類						
	あか	赤：体を成長させるものになる食品			牛乳 にしん かつお節 わかめ 豆腐 かまぼこ						
みどり	緑：体の調子を整える食品			キャベツ 小松菜 にんじん コーン たけのこ ねぎ しょうが							
きいろ	黄：体を動かすエネルギーになる食品			米 砂糖 かしわもち							
こんだて	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8						
	<p>5月のお米は葛巻小学校区 今町小学校区のごしいぶぎです。</p> <p>市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。</p>			<p>福神和え</p> <p>ヤムニョムチキン</p> <p>ごはん 中華コーンスープ</p>	<p>かんきつ果物</p> <p>じゃがチーズ</p> <p>ごはん 筍のあんかけ丼 (麦ごはん)</p>						
	エネルギー	668 kcal	791 kcal	604 kcal	711 kcal						
	塩分	1.7 g	2.0 g	2.2 g	2.5 g						
	補ってほしい食品	手類			緑黄色野菜						
あか	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐			牛乳 豚肉 いか ベーコン チーズ							
みどり	トマト 大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ になら ねぎ しょうが			きくらげ 絹さや たけのこ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく パセリ かんきつ果物							
きいろ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油			米 麦 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パター							
こんだて	11 5月2日は十八夜	12	13	14	15						
	<p>抹茶プリン</p> <p>ひじきとコーンのサラダ</p> <p>ソフトめん 豆まめ ミートソース</p>	<p>小松菜の煮ひたし</p> <p>カマスの生姜焼き</p> <p>ごはん 塩こうじ入り豚汁</p>	<p>アーモンド</p> <p>サラダ</p> <p>チキンカレー (麦ごはん)</p>	<p>切干大根のキムチ和え</p> <p>酢豚</p> <p>ごはん わかめとコーンのスープ</p>	<p>じゃが芋のきんぴら</p> <p>いわしのオレンジ煮</p> <p>ごはん キャベツと肉団子のスープ</p>						
	エネルギー	655 kcal	833 kcal	580 kcal	702 kcal	611 kcal	726 kcal	617 kcal	730 kcal	608 kcal	704 kcal
	塩分	2.0 g	2.5 g	1.9 g	2.3 g	2.3 g	2.7 g	2.3 g	2.8 g	2.2 g	2.5 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 ひじき 豆腐		牛乳 カマス 油揚げ 豚肉 豆腐		牛乳 鶏肉		牛乳 豚肉 わかめ 豆腐		牛乳 いわし さつま揚げ 鶏肉 豆腐		
みどり	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム トマト コーン キャベツ アスパラガス 抹茶		小松菜 白菜 ごぼう 大根 しょうが にんじん ねぎ		玉ねぎ にんにく にんにく しょうが りんご ほうれん草 キャベツ コーン レモン		にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ビーマン トマト きゅうり コーン 白菜 白菜キムチ もやし えのきたけ 切干大根		にんじん ごぼう キャベツ 玉ねぎ オレンジ		
きいろ	ソフトめん 油 ルフ 砂糖 米粉		米 砂糖 じゃが芋		米 麦 ルウ 米粉 アーモンド じゃが芋 オリーブ油 砂糖 油		米 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま 醤油		米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 春雨 水あめ		
こんだて	18	19 運動会応援献立	20	21	22						
	<p>メロン</p> <p>大根と厚揚げのしょうゆ煮</p> <p>自分でつくる山菜チャーハン (麦ごはん)</p>	<p>こまつなおひたし</p> <p>かつお竜田新玉ねぎソース</p> <p>ごはん みそワタン スープ</p>	<p>パンにはさむとおいしいです。</p> <p>キャベツソーテー</p> <p>ウインナー</p> <p>中のみ：アーモンド小魚</p> <p>背割り小麦 コッパパン</p> <p>クラム チャウダー</p>	<p>ごまナムル</p> <p>ブルコギ</p> <p>ごはん 仙台巻入りみそ汁</p>	<p>アスパラサラダ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ゆかり 魚ボール</p> <p>ごはん 入りスープ</p>						
	エネルギー	656 kcal	776 kcal	609 kcal	749 kcal	611 kcal	836 kcal	601 kcal	712 kcal	569 kcal	672 kcal
	塩分	1.6 g	1.9 g	2.3 g	2.6 g	2.9 g	3.8 g	1.8 g	2.1 g	2.5 g	2.8 g
	補ってほしい食品	手類		大豆製品		きのこ類		くだもの		肉類	
あか	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ 豚肉		牛乳 かつお かつお節 豚肉		牛乳 ウインナー ベーコン あさり 生クリーム 中のみ：いわし		牛乳 豚肉 豆腐		牛乳 卵 豆腐 わかめ ずけそうだら 鮭		
みどり	玉ねぎ にんにく ねぎ しょうが 大根 小松菜 きくらげ にんにく わらび みずな 山うど メロン		玉ねぎ にんにく キャベツ 小松菜 にんじん コーン もやし になら ねぎ		トマト キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ パセリ		キャベツ 玉ねぎ にんじん になら しいたけ にんにく もやし きゅうり 小松菜 大根 ねぎ		アスパラガス きゅうり にんじん しも こんにゃく キャベツ 白菜 絹さや ねぎ 玉ねぎ		
きいろ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 油		米 油 砂糖 ワンタン ごま油 片栗粉		小麦パン 砂糖 油 じゃが芋 ルウ 米粉 中のみ：アーモンド		米 ごま油 砂糖 ごま ぶ じゃが芋		米 砂糖 油 パン粉		
こんだて	25	26	27	28	29						
	<p>しめじと青菜のおひたし</p> <p>ししゃも磯辺フライ(小1本、中2本)</p> <p>米粉めん 豆乳 キムチスープ</p>	<p>厚揚げの塩こうじ炒め</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>ごはん 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>冷凍パイ</p> <p>ぎょうざ丼</p> <p>もずくとたまごのスープ</p>	<p>キャベツの昆布和え</p> <p>さばのごまみそだれ</p> <p>ごはん 塩とり汁</p>	<p>パンネソーテー</p> <p>豚肉の香味焼き</p> <p>ごはん タイビーエン</p>						
	エネルギー	642 kcal	853 kcal	606 kcal	737 kcal	596 kcal	702 kcal	573 kcal	706 kcal	661 kcal	786 kcal
	塩分	2.7 g	3.2 g	1.8 g	2.6 g	1.8 g	2.1 g	2.1 g	2.6 g	1.9 g	2.2 g
	補ってほしい食品	手類		緑黄色野菜		魚類		乳製品		くだもの	
あか	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳 ししゃも かつお節 のり		牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 わかめ スケソウタラ		牛乳 豚肉 鶏肉 もずく 卵 とうふ		牛乳 さば 昆布 鶏肉		牛乳 豚肉 ベーコン えび いか あさり なるこ		
みどり	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ 白菜 白菜キムチ になら えのきたけ しめじ 絹さや 小松菜 キャベツ		にんじん キャベツ ビーマン しょうが コーン えのきたけ ねぎ 玉ねぎ		キャベツ になら 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ ねぎ 絹さや パイン		キャベツ きゅうり にんじん 大根 白菜 ごぼう えのきたけ 小松菜		アスパラガス しめじ 玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きくらげ ねぎ		
きいろ	米粉めん ごま油 油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉		米 ごま油 片栗粉 じゃが芋 ラード 砂糖 小麦粉 パン粉		米 麦 油 ごま油 片栗粉		米 砂糖 ごま 片栗粉		米 マカロニ 油 春雨		



2026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。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

新緑の季節となりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境にも慣れた頃でしょうか？緊張がほぐれてほっとすると同時に疲れの出やすい時期でもあります。食事や休養をしっかりとるように心

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
食べる習慣ができたら、



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。

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



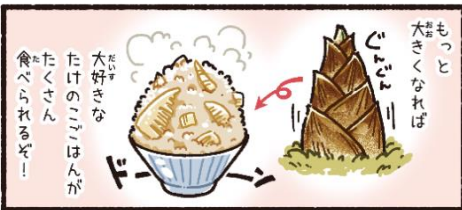
おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



おお
大きくなあれ



見附市の給食はお米の他、野菜も5月位から見附産がたくさん登場してきます。

5月の見附産野菜はアスパラガス、たけのこ、にら、キャベツ、小松菜などです。特に見附産たけのこは、5月だけです。味わっていただきたいですね。

旬の味! 小栗山産アスパラガス

小栗山産のアスパラガスの収穫の時期になります。今月は11日のひじきとコーンのサラダ、22日アスパラサ
ラダ、29日ペンネソテーの材料として給食に登場しま



端午の節句と食べ物

ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を笹などの葉で包み、蒸したり茹でたりしたものです。主に関西地方では円錐形のちまき、新潟県では三角ちまきが食べられています。

かしわもち



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだものです。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われています。1日の給食でかしわもちを食べます。



たけのこ

成長が早く、まっすぐくすくす育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられています。5月は見附産たけのこを給食センターで下茹で調理して給食に登場します。

カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられています。19日の給食で、カツオを食べましょう。