

2025年

# 5月 献立予定表



令和7年5月  
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	<b>5月5日は こどもの日</b> 5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。新潟県では昔から笹だんごやちまきでお祝いをしています。家族で笹だんごやかかしわもちを食べてお祝いしましょう。 <b>(給食では、2日に「こどもの日献立」を予定しています。)</b>			<b>1 日</b> 779 kcal 3.3 g <b>カラマンダリン</b> じゃがいも きんぴら とうもろこし ごはん 肉だんごみそ汁	<b>2 日</b> <b>こどもの日献立</b> 803 kcal 2.6 g <b>笹だんご</b> のりナッツあえ ししゃもの磯汁 たけのこ中華おこし いらたまみそ汁
エネルギー				779 kcal	803 kcal
食塩相当量				3.3 g	2.6 g
献立と配膳の図	<b>春と秋に旬がある!?</b> <b>かつお</b> かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすです。 <b>(給食では、22日に予定しています。お楽しみに!)</b>			<b>2 日</b> 773 kcal 2.8 g <b>ひじきと青豆のじゃこサラダ</b> 厚焼きたまご ごはん キムチ 肉じゃが	<b>3 日</b> 764 kcal 2.3 g <b>おつかあえ</b> <b>レバーとポテトのカレーライス</b> ごはん もずくのみそ汁
あかの食品	<b>あかの食品</b> 牛乳 とうもろこし さつまあげ 豚肉			<b>あかの食品</b> 牛乳 とうもろこし さつまあげ 豚肉	<b>あかの食品</b> 牛乳 豚肉 ししゃも にとり 鶏肉
きいろの食品	<b>きいろの食品</b> ごはん 油 ごま 砂糖 じゃがいも			<b>きいろの食品</b> ごはん 油 ごま 砂糖 じゃがいも	<b>きいろの食品</b> ごはん もち米 砂糖 油 アーモンド 笹だんご
みどりの食品	<b>みどりの食品</b> 人参 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 カラマンダリン			<b>みどりの食品</b> 人参 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 カラマンダリン	<b>みどりの食品</b> たけのこ 人参 ししいだけ ほうれんそう もやし いらたまねぎ
エネルギー	774 kcal	819 kcal	772 kcal	818 kcal	812 kcal
食塩相当量	2.6 g	2.5 g	2.6 g	2.1 g	2.2 g
献立と配膳の図	<b>5 日</b> <b>こどもの日</b>	<b>6 日</b> <b>振替休日</b>	<b>7 日</b> 768 kcal 2.3 g <b>ショア</b> ぼろ大福のじゃこあえ 焼ききょうざ 2こ ゆで中華めん マーボーめん スープ	<b>8 日</b> 773 kcal 2.8 g <b>ひじきと青豆のじゃこサラダ</b> 厚焼きたまご ごはん キムチ 肉じゃが	<b>9 日</b> 764 kcal 2.3 g <b>おつかあえ</b> <b>レバーとポテトのカレーライス</b> ごはん もずくのみそ汁
あかの食品			<b>あかの食品</b> ショア 豚肉 豆腐 きょうざ	<b>あかの食品</b> 牛乳 たまご焼き ひじき ちりめんじゃこ 豚肉	<b>あかの食品</b> 牛乳 レバー 鶏肉 ハム かつお節 もずく 厚揚げ
きいろの食品			<b>きいろの食品</b> めん 油 でんぷん ごま 砂糖	<b>きいろの食品</b> ごはん 砂糖 ごま 油 じゃがいも	<b>きいろの食品</b> ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま
みどりの食品			<b>みどりの食品</b> もやし たけのこ いら ねぎ 人参 ししいだけ 切干大根 ほうれんそう	<b>みどりの食品</b> ほうれんそう キャベツ 人参 白菜キムチ 玉ねぎ さやいんげん	<b>みどりの食品</b> もやし 小松菜 人参 大根 えのきたけ ねぎ
エネルギー	774 kcal	819 kcal	772 kcal	818 kcal	812 kcal
食塩相当量	2.6 g	2.5 g	2.6 g	2.1 g	2.2 g
献立と配膳の図	<b>12 日</b> <b>食育の日</b> <b>日本の味巡り～静岡県～</b> <b>富士山ゼリー</b> 四季の富士五湖のたし 静岡のお茶めし ごはん つみあげ汁	<b>13 日</b> <b>振替休日</b> <b>オムレツ</b> <b>グジャツ</b> <b>ソースかけ</b> じゃこ コーン フライス チキンとアスパラのクリーム煮	<b>14 日</b> 772 kcal 2.6 g <b>ごまツナナムル</b> <b>肉まん蒸しパン</b> ゆでうどん <b>カレー南蛮</b>	<b>15 日</b> 818 kcal 2.1 g <b>フルーツヨーグルト</b> <b>ほうれんそうのサラダ</b> <b>ポークカレーライス</b>	<b>16 日</b> 812 kcal 2.2 g <b>ツナわかめサラダ</b> <b>さばのトマトソースかけ</b> ごはん <b>ポテトスープ</b>
あかの食品	<b>あかの食品</b> 牛乳 鶏肉 チーズ ハム 豚肉 なるこ	<b>あかの食品</b> 牛乳 鶏肉 大豆 麺 たまご 豆腐 油揚げ わかめ	<b>あかの食品</b> 牛乳 鶏肉 豚肉 煮干豆腐 妻わかめ さつま揚げ 豆腐 鶏肉	<b>あかの食品</b> 牛乳 豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	<b>あかの食品</b> 牛乳 さば わかめ ツナ チーズ ベーコン
きいろの食品	<b>きいろの食品</b> ごはん 砂糖 油 ごま フライパン	<b>きいろの食品</b> ごはん でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	<b>きいろの食品</b> ごはん 砂糖 ごま 油 じゃがいも	<b>きいろの食品</b> ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖 ゼリー	<b>きいろの食品</b> ごはん でんぷん 油 砂糖 じゃがいも
みどりの食品	<b>みどりの食品</b> もやし ほうれんそう 人参 いら キャベツ たけのこ ねぎ	<b>みどりの食品</b> キャベツ ほうれんそう 人参 しめじ 玉ねぎ	<b>みどりの食品</b> 玉ねぎ 人参 れんこん コーン ごぼう 小松菜 ねぎ えのきたけ	<b>みどりの食品</b> 玉ねぎ 人参 ほうれんそう キャベツ 桃 みかん バイン	<b>みどりの食品</b> 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン マッシュルーム パセリ
エネルギー	839 kcal	811 kcal	879 kcal	785 kcal	827 kcal
食塩相当量	2.5 g	2.5 g	2.7 g	2.5 g	2.3 g
献立と配膳の図	<b>19 日</b> <b>食育の日</b> <b>日本の味巡り～静岡県～</b> <b>富士山ゼリー</b> 四季の富士五湖のたし 静岡のお茶めし ごはん つみあげ汁	<b>20 日</b> <b>フロッコリーのソテー</b> <b>オムレツ</b> <b>グジャツ</b> <b>ソースかけ</b> じゃこ コーン フライス チキンとアスパラのクリーム煮	<b>21 日</b> 879 kcal 2.7 g <b>ごまツナナムル</b> <b>肉まん蒸しパン</b> ゆでうどん <b>カレー南蛮</b>	<b>22 日</b> 785 kcal 2.5 g <b>のり野あえ</b> <b>たれかつおフライ</b> ゆかり ごはん <b>紅白白玉汁</b>	<b>23 日</b> 827 kcal 2.3 g <b>フルーツポンチ</b> <b>きらきら海苔サラダ</b> <b>ハヤシライス</b>
あかの食品	<b>あかの食品</b> 牛乳 鶏肉 しらす干し いわし 豆腐	<b>あかの食品</b> 牛乳 オムレツ ベーコン 鶏肉	<b>あかの食品</b> 牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ ツナ	<b>あかの食品</b> 牛乳 かつお のり ツナ 鶏肉 なるこ	<b>あかの食品</b> 牛乳 豚肉 海苔ミックス
きいろの食品	<b>きいろの食品</b> ごはん でんぷん じゃがいも ゼリー	<b>きいろの食品</b> ごはん 油 砂糖 バター じゃがいも	<b>きいろの食品</b> めん 砂糖 油 ごま	<b>きいろの食品</b> ごはん 発芽玄米 ごま 油 砂糖 白玉もち	<b>きいろの食品</b> ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ゼリー
みどりの食品	<b>みどりの食品</b> 小松菜 人参 もやし コーン 大根 ごぼう しめじ ねぎ	<b>みどりの食品</b> コーン フロッコリー キャベツ 人参 エリンギ アスパラガス マッシュルーム パセリ	<b>みどりの食品</b> きくらげ 人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ ねぎ ししいだけ たけのこ キャベツ もやし	<b>みどりの食品</b> ほうれんそう もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 ししいだけ	<b>みどりの食品</b> 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご きゅうり コーン みかん 桃 バイン レモン
エネルギー	792 kcal	822 kcal	890 kcal	825 kcal	802 kcal
食塩相当量	2.2 g	2.7 g	3.5 g	2.5 g	2.2 g
献立と配膳の図	<b>26 日</b> <b>五目ひじき</b> <b>手作りさつまメンチカツ</b> ごはん <b>山菜のみそ汁</b>	<b>27 日</b> <b>ハムと野菜のサラダ</b> <b>ココア揚げパン</b> <b>デザートボールのトマトソース</b>	<b>28 日</b> <b>梅マヨあえ</b> <b>ゆばるの塩焼き</b> ごはん <b>香野菜の味噌汁</b>	<b>29 日</b> <b>手作りナタデココ入りりんごゼリー</b> <b>カレーピーズ</b> <b>おぼろ汁</b> <b>香野菜のスープ</b>	<b>30 日</b> <b>キャベツごまサラダ</b> <b>かわり餅のみそ汁</b> ごはん <b>香野菜のみそ汁</b>
あかの食品	<b>あかの食品</b> 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ひじき さつまあげ 厚揚げ 油揚げ	<b>あかの食品</b> 牛乳 たまご ハム 豚肉 あさり	<b>あかの食品</b> 牛乳 めばる ハム かまぼこ 厚揚げ 鶏肉	<b>あかの食品</b> 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 あさり	<b>あかの食品</b> 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 あさり
きいろの食品	<b>きいろの食品</b> ごはん はん粉 油 砂糖 じゃがいも	<b>きいろの食品</b> パン 油 砂糖 じゃがいも	<b>きいろの食品</b> ごはん マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	<b>きいろの食品</b> ごはん 油 砂糖 春雨 じゃがいも ゼリー	<b>きいろの食品</b> ごはん 油 砂糖 春雨 じゃがいも ゼリー
みどりの食品	<b>みどりの食品</b> 玉ねぎ 人参 さやいんげん 山菜 えのきたけ ねぎ 小松菜	<b>みどりの食品</b> キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム フロッコリー なつみ	<b>みどりの食品</b> キャベツ きゅうり コーン 梅 人参 絹さや ぜんまい	<b>みどりの食品</b> 玉ねぎ もやし きくらげ ししいだけ えのきたけ 人参 小松菜 りんご	<b>みどりの食品</b> 玉ねぎ もやし きくらげ ししいだけ えのきたけ 人参 小松菜 りんご



毎月19日は  
「食育の日」

令和7年5月  
出雲崎中学校

中学生の時期は、乳幼児に次いで成長が著しいと言われています。そのため、大人よりも多くとることが必要な栄養素もあります。特に活動のもとになるエネルギーや、体を作るたんぱく質やカルシウムなどを十分に摂る必要があります。

<今月の給食目標>  
**規則正しい食生活をしよう**



**6つの  
基礎食品群**

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<p><b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p><b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p><b>3群</b> 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>	<p><b>4群</b> そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>
主に体の組織をつくる働き		主に体の調子を整える働き	
<p><b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p><b>6群</b> 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>	<p><b>献立の基本</b> 主食+主菜+副菜+汁物</p>	
主にエネルギーになる働き		<p>献立をたてる時は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。また、1~6群をまんべんなく取り入れやすくなります。</p>	

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は「食育の日」

にほん あじめぐ しずおかけん  
**日本の味巡り～静岡県～**

まいつき にち しょくいく ひ こんねんど にほん あじめぐ こんだて きかく こんげつ しずおかけん こんだて  
毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、静岡県にちなんだ献立です。  
しずおかけん と きゅうしやく つう べんきょう  
静岡県では、どんなものが採れるのか給食を通じて、勉強しましょう。



**茶**  
しずおかけん ちや せいさんりょうにほんいち  
静岡県といえば「茶」の生産量日本一!  
りっしゅん にちめ はちじゅうはちちや ころ  
立春から88日目の八十八夜の頃が  
ちやつ きせつ がつげじゅんころ いちばんちや  
茶摘みの季節で、4月下旬頃から一番茶の  
しゅうかく はじ こんかい ちや からあ  
収穫が始まります。今回は、お茶を唐揚げの  
ころも ま た しあ  
衣に混ぜて、食べやすく仕上げました。

**しらす**  
しずおかけん ぎょかくりょう  
静岡県のしらすの漁獲量は  
ぜんこく いち に ほこ  
全国で一、二を誇ります。  
するがわん たいりょう  
駿河湾は大量のプランクトンが  
はつせい にほん ゆうすう ぎょじょう  
発生する日本で有数の漁場です。  
こんかい あ もの はい  
今回は、和え物に入っています。



うみ めん しずおかけん など むかし おお と  
海に面している静岡県では、イワシ、サバ、アジ等が昔から多く採れましたが、  
さかな くさ ほぞん い み つく  
これらの魚は腐りやすいので、保存の意味もあり「つまれ」が作られるようになりました。  
こんかい じる  
今回は「いわしのつまれ汁」です。