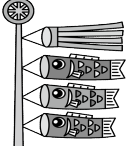




5月予定献立表

*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです(火・金)

月	火	水	木	金
※  は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。) ※ 太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 ※  はスプーンのみでつく献立です。	月平均 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)	小学校 (3・4年) 中学校 617 766 24.7 29.2 19.5 22.5 2.5 2.9	1 ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁 (みそ・豆腐) 巨中1年・吉中 エネルギー 623 780 たんぱく質 25.3 29.8 脂 質 22.0 25.8 塩 分 2.2 2.7	2  ごはん チヂミ 和風サラダ(きゅうり) 八宝菜 吉中 エネルギー 616 797 たんぱく質 26.0 31.8 脂 質 19.3 23.4 塩 分 2.1 2.8
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 ミルクパン カップエッグ カラフルソテー クリームスパゲティ エネルギー 612 767 たんぱく質 27.9 33.0 脂 質 28.5 34.2 塩 分 2.5 3.1	8  こどもの日献立 たけのこごはん お魚カツソースがけ 三色おひたし すまし汁(豆腐) こどもの日デザート エネルギー 637 787 たんぱく質 24.4 28.5 脂 質 15.4 18.4 塩 分 3.5 3.9	9  ごはん キーマカレー ボイル野菜 (P和風ドレッシング) コンソメスープ エネルギー 595 732 たんぱく質 22.3 26.0 脂 質 18.2 20.0 塩 分 2.4 2.5
12 ごはん 豚肉のスタミナ焼き 春雨の中華炒め コーン卵スープ 吉中 エネルギー 631 785 たんぱく質 26.8 32.0 脂 質 21.6 24.9 塩 分 2.0 2.5	13  ごはん 麻婆豆腐(豆腐) パンパンジーサラダ (きゅうり) ヨーグルト 巨中3年・荒中1年 吉中・逢中1.3年 エネルギー 613 786 たんぱく質 26.0 31.2 脂 質 16.5 19.7 塩 分 1.9 2.2	14 横割り丸パン ハムカツ(Pソース) フレンチサラダ(きゅうり) ABC野菜スープ 巨中3年・荒中1年 吉中・逢中1.3年 エネルギー 588 703 たんぱく質 21.3 24.6 脂 質 24.9 28.4 塩 分 3.3 3.8	15 ごはん いわし生姜煮 じゃがいものそぼろ煮 油麴のみそ汁 (みそ・豆腐) 巨中3年・逢中3年 エネルギー 611 744 たんぱく質 27.9 31.7 脂 質 18.0 19.7 塩 分 2.2 2.5	16 ごはん ★セルフビビンバ (★肉炒め ★ナムル) キムチスープ(豆腐・みそ) 荒小 エネルギー 584 723 たんぱく質 25.5 29.9 脂 質 16.4 18.2 塩 分 2.4 2.8
19 ごはん かつおのオーロラあえ 切り昆布の炒め煮 えびボールスープ 巨小・荒小 長小・逢小 エネルギー 612 757 たんぱく質 27.2 32.1 脂 質 16.8 18.8 塩 分 2.4 3.0	20  ごはん えびシュウマイ ホイコーロー(みそ) 中華スープ チーズ エネルギー 579 748 たんぱく質 23.9 29.4 脂 質 16.4 19.4 塩 分 2.4 3.0	21  ファイバーブレッド (りんごジャム) 野菜コロッケソースがけ ごぼうサラダ(きゅうり) ミネストローネ エネルギー 625 801 たんぱく質 19.8 24.0 脂 質 24.2 30.7 塩 分 2.4 2.9	22 ごはん 和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 おくずかけ(油揚げ) エネルギー 625 771 たんぱく質 24.8 29.5 脂 質 18.5 20.9 塩 分 2.4 2.5	23  ごはん チキンカレー イタリアンサラダ (きゅうり) フルーツのゼリーあえ エネルギー 673 832 たんぱく質 21.2 25.0 脂 質 17.5 19.7 塩 分 1.9 2.2
26 ごはん 春巻き もやし中華あえ (きゅうり) みそワタンスープ 吉小・高小 エネルギー 644 769 たんぱく質 20.5 23.0 脂 質 20.6 22.0 塩 分 2.8 3.0	27  ごはん 鶏肉のバーベキューソース ガーリックポテト キャベツと卵のスープ マンゴーアセロラゼリー エネルギー 618 766 たんぱく質 24.5 29.3 脂 質 17.0 19.1 塩 分 2.7 3.4	28 バターロールパン ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ(きゅうり) 山菜うどん(油揚げ) エネルギー 615 748 たんぱく質 24.9 29.3 脂 質 26.4 31.0 塩 分 2.7 3.4	29 ごはん  のり佃煮 厚焼きたまご 筑前煮 豚汁(豆腐・みそ) 吉小・長小 エネルギー 620 762 たんぱく質 27.4 32.4 脂 質 16.5 18.5 塩 分 2.6 3.1	30  ごはん 肉みそ(みそ) 小松菜のおかかあえ (きゅうり) 白玉汁 吉小・長小 エネルギー 617 760 たんぱく質 26.6 31.2 脂 質 15.7 17.5 塩 分 2.3 2.7

5月給食だより

令和7年5月
亘理町立学校給食センター

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



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。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



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。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



あん入りのもちをカシ

ワの葉でくるんだもの。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、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。

〇5月分給食費口座振替予定額（1食単価×予定回数）

- | | | |
|--------------------|-----------------------------------|--------------------|
| ・亘理小学校（19回）：5,453円 | ・荒浜小学校（18回）：5,166円 | ・吉田小学校（17回）：4,879円 |
| ・長瀬小学校（17回）：4,879円 | ・逢隈小学校（19回）：5,453円 | ・高屋小学校（19回）：5,453円 |
| ・亘理中学校（20回）：6,720円 | ・荒浜中学校（20回）：6,720円 | ・吉田中学校（15回）：5,040円 |
| ・逢隈中学校（20回）：6,720円 | ※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。 | |

〇5月分の口座振替日は、6月30日（月）です。

口座残高をご確認いただき、不足の場合には前日までにご入金をお願いいたします。