令和8年

5月 給食だより

標茶学校給食共同調理場

日／曜	主食	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整える
1（金）	うどん	肉うどん カレーコロッケ	うどん 三温糖 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ ごぼう 人参
7（木）	ごはん	きつね汁 いわしの生姜煮 みそおでん風煮	米 三温糖	牛乳 いわし さつま揚げ	人参 小松菜 大根
8（金）	ごはん	いも団子汁 あぶ玉丼（ご飯にのせて） かしわもち	米 いも団子 かしわもち	牛乳 豚肉 卵	大根 人参 たけのこ
11（月）	ごはん	白菜とまいたけの味噌汁 ほたてフライ（小2・中高3） 大根と豚肉の炒め煮	米 油	牛乳 ほたて 豚肉	白菜 まいたけ 大根
12（火）	バンズパン	ミネストローネ ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え	バンズパン マカロニ マヨネーズ	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
13（水）	ごはん	玉ねぎとしめじの味噌汁 （ご飯にのせて）豚肉のみそ炒め丼 ほうれん草ののり和え	米 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 のり	玉ねぎ ほうれん草 もやし
14（木）	ごはん	わかめスープ 豚キムチ炒め もやしと小松菜のナムル	米 ごま油 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 もやし
15（金）	ごはん	チキンカレー ゼリー和え（グレープ）	米 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 フルーツ缶
18（月）	ごはん	大根と長ねぎの味噌汁 白身魚フライ・小袋しょうゆ ちくわのサラダ	米 油 マヨネーズ	牛乳 白身魚 ちくわ	大根 長ねぎ キャベツ
19（火）	ごはん	小松菜と油揚げのすまし汁 ポークチャップ もやしとささみのサラダ	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	小松菜 しめじ もやし
20（水）	ごはん	大根とえのきの味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜のカレー炒め	米 油	牛乳 鶏肉 豚肉	大根 えのき キャベツ
21（木）	ごはん	白菜と人参の味噌汁 すき焼き風丼（ご飯にのせて） オレンジゼリー	米 油 三温糖	牛乳 豚肉	白菜 人参 玉ねぎ
22（金）	ラーメン	みそラーメン はんぺんフライ	ラーメン 油	牛乳 豚肉 はんぺん	白菜 人参 長ねぎ
25（月）	ごはん	千切り野菜スープ エスカロップ風カツ（2個） フレンチサラダ	米 油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり
26（火）	バターロール	ホワイトシチュー チキンナゲット（小2・中高3） 付け合わせ野菜・小袋ケチャップ	バターロール じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 スキムミルク	人参 キャベツ 玉ねぎ
27（水）	ごはん	玉ねぎと油揚げの味噌汁 鶏肉のバジル焼き トマト肉じゃが	米 じゃがいも 三温糖	牛乳 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ トマト いんげん
28（木）	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしの香り和え	米 三温糖 ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉	ほうれん草 大根 人参
29（金）	ごはん	ポークカレー 大根の梅サラダ	米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 大根

物資の都合により献立が変更になることがあります

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

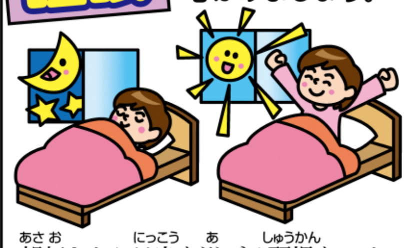
食事

朝・昼・夕の３食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。



朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。

【5月8日】行事食が登場します！

「端午の節句」の行事食として「かしわもち」が登場します。味わって食べてください。
かしわもちについている「かしわ(柏)」の葉は食べられません。はがして食べてください。

《 今月の栄養価 》　※( )の値は基準です。

	エネルギー	たんぱく質	脂　質
小学生	634kcal (640)	25.5g (18~32)	19.5g(18~21)
中学生	792kcal (820)	29.4g (25~40)	22.0g (22~27)