



5月学校給食献立表

< めあて >



令和7年度

水巻町立 小学校

ひ に ち	う ち	こ ん だ て		＜ き い ろ ＞	＜ あ か ＞	＜ み ど り ＞	エ ネ ル ギ ー (1食あたり)	ひとくちメモ	
		主 食	牛乳	お か ず	おもにエネルギーの もとになるもの	おもにからだを つくるもとになるもの			おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるもの
1	木	むぎごはん	○	きびなごのからあげ しんじやがいものそばろに あつあげのみそしる	★こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご とりにく あつあげ わかめ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ	561	新じゃがいもは、5から6月のじゃがいも のことで。やわらかいのが特徴(と くちょう)です。
2	金	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき (でかにんにくのめいり) けんちんじる	★こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが ★でかにんにくのめ にんじん たまねぎ しろねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	615	今日の「ぶたにくのしょうがやき」は、 でかにんにくの芽を使っています。でか にんにくは、水巻町の特産品です。
5	月	こ ど も の ひ							
6	火	ふ り か え き ゅ う じ つ							
7	水	むぎごはん	○	こうやどうふのうまに ごまあえ きくらげのつくだに	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	にんじん たまねぎ きくらげ さやいんげん しいたけ こまつな キャベツ もやし	603	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥さ せたものです。長い間保存ができる、日 本の伝統的な保存食の1つです。
8	木	コッペパン (ちいさめ)	○	スパゲティナポリタン ツナサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり レモン	550	ナポリタンは、日本で生まれたスパゲ ティです。今日は旬の野菜である、グ リンピースを使っています。
9	金	むぎごはん	○	ホイコーロー (でかにんにくのめいり) ワンタンスープ	★こめ むぎ さとう あぶら ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ しろねぎ にんじん かいわれ ★でかにんにくのめ しょうが もやし にんにく きくらげ たまねぎ	546	今日のホイコーローには、でかにんに くの芽を使っています。味わって食べま しょう。
12	月	むぎごはん	○	ぶたとじどんぶり ピーナッツあえ	★こめ むぎ さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ しろねぎ こんにゃく こまつな もやし キャベツ にんじん	607	ピーナッツにはビタミン、脂質など、栄 養がたくさんふくまれています。今日 は、あえ物に入っています。
13	火	クレセントロール	○	ペンネミートグラタン やさいスープ	パン マカロニ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン	トマト にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	571	ペンネとは、麺の両端が、ペン先のよ うに、ななめにカットされためんのこ とです。グラタンに入っています。
14	水	むぎごはん	○	やきとりふうに はるさめじる	★こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ	さやいんげん しろねぎ にんじん えのきたけ しいたけ かいわれ	572	机の上は整理されていますか?机の 上がきれいな状態で給食時間をむか えましょう。
15	木	しょくパン	○	コーンシチュー ハムのマリネ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン きゅうり レモン	570	パンを食べるときは、口に入れすぎな いようにしましょう。牛乳や、おかずと いっしょによくかんで食べましょう。
16	金	むぎごはん	○	ちくわのおちゃのはあげ ひじきのいために キャベツのみそしる	★こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ ちくわ ひじき あぶらあげ ぶたにく	こんにゃく にんじん まつちや ごぼう えだまめ せんちゃ キャベツ たまねぎ しめじ	605	5月は新茶の季節です。新茶とは、そ の年に初めて収穫(しゅうかく)された お茶のことで。
19	月	しよくいくのひ「ふくおかけんのこんだて」		すみそあえ かきたまじる	★こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なた とりにく みそ たまご わかめ とうふ	ごぼう にんじん たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ とうみょう	522	すみそあえは、野菜を「酢」と「みそ」 であえた料理です。季節の食材であ る、たけのこを使っています。
20	火	むぎごはん	○	ジャージャンどうふ ささみのサラダ	★こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ しいたけ きゅうり レモン	632	ジャージャン豆腐は、厚揚げと野菜、 肉を炒めて作ります。中国でよく食べ られている、家庭料理です。
21	水	むぎごはん	○	ぶたにくじゃが わかめといとかんてんのすのもの	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん わかめ	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ かぼす	570	豚肉は、ビタミンB1を多くふくむ食 べ物の1つです。体の中でエネルギーを 作る時に必要な栄養です。
22	木	ミルクコッペパン (ちいさめ)	○	とりとだいのあげからめ ちゅうかスープ	パン ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	きくらげ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	578	給食を食べた後は、少し体を休めま しょう。食べ物を体の栄養にするため には、休むことも大切です。
23	金	むぎごはん	○	さばのコチュジャンに こまつなのおひたし きのこのみそしる	★こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ かつおぶし みそ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん しめじ えのきたけ	612	「コチュジャン」は、かんこく料理でよ く使われる調味料です。から味とあま 味があるみそです。
26	月	おしむぎごはん	○	チキンカレー フルーツあわせ	★こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん(かんづめ) もも(かんづめ) パイン(かんづめ)	659	水巻町のカレーは、ルウを手作りして います。バター、小麦粉、カレー粉をま ぜて作ります。
27	火	こくとうコッペパン	○	やさいたっぷりちゃんぽん ちゅうかサラダ	パン ちゃんぽんめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ コーン きゅうり	526	給食のちゃんぽんは、めんよりも野菜 の量を多くしています。7種の野菜のう まみが合わさっています。
28	水	むぎごはん	○	さばのみそに きんぴらごぼう すましじる	★こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	しょうが れんこん かいわれ にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ たまねぎ	622	今日は和食の一汁二菜の献立(こん だて)です。二菜の菜(さい)とは、おか ずのことをいいます。
29	木	コッペパン いちごジャム	○	ポークビーンズ コーンサラダ	パン さとう いちごジャム あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト コーン きゅうり キャベツ みずな レモン	612	給食の前にしっかり手洗いができて いますか?きれいな手で、パンにいちご ジャムをつけて食べましょう。
30	金	むぎごはん	○	チャプチェ わかめスープ	★こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	たまねぎ もやし にんじん パプリカ くらげ しろねぎ しょうが にんにく えのきたけ	529	チャプチェは、韓国(かんこく)の料理 です。春雨、野菜、肉を炒め、味付けし た料理です。

献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。

水巻町学校給食



※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。

※ 材料の都合で献立を変更することがあります。

※ マヨネーズは、「エッグケアマヨネーズ」を使用しています。

伊左座小・頃末小・吉田小は、5月2日は
歓迎遠足のため給食はありません。

給食費の引き落とし日は、5月26日(月)です。