



5月学校給食献立表



< めあて >

令和8年度

水巻町立 小学校

ひ よ う ち び	こ ん だ て		< あ か > おもにからだを つくるものになるもの	< み ど り > おもにからだのちようしを とどのえるものになるもの	< き い ろ > おもにエネルギーの ものになるもの	エネルギー (キロカロリー)	ひとくちメモ
	主 食	牛乳 お か ず					
1 金	むぎごはん	とりとやさいのうまに ○ わかめといとかんてんのすのもの きくらげのつくだに	ぎゅうにゅう わかめ とりにく てんぷら あつあげ かんてん	にんじん たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ かぼす きくらげ	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	585	「かんてん」は、海藻(かいそう)から作られています。今日は「いとかんてん」を使っています。
4 月	みどりのひ						
5 火	こどものひ						
6 水	ふりかえきゅうじつ						
7 木	ミルククレープ (ちいさめ)	スパゲティナポリタン ○ ハムマリネ こどものひゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ハム	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり パプリカ レモン	パン スパゲティ あぶら さとう ゼリー	610	5月5日は、子どもたちの健やかな成長を願う「こどものひ」でした。「かしわもち」や「たけのこ」がよく食べられます。
8 金	むぎごはん	きびなごのからあげ ○ にんじんきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ しめじ	★こめ むぎ さとう こむぎこ てんぷん あぶら ごまあぶら	567	「きびなご」は、骨も食べることができるので、骨を強くするカルシウムをたくさんとることができます。
11 月	むぎごはん	ぶたとじどんぶり ○ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ ねぎ こんにやく こまつな キャベツ にんじん もやし	★こめ むぎ さとう ごま	591	食材を煮た後、最後に溶き卵を入れて、ふんわりと仕上げることを「とじる」と言います。
12 火	しょうパン	ポテトミートグラタン ○ やさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんにく にんじん トマト キャベツ えのきたけ パセリ	パン じゃがいも あぶら さとう ジャム	586	「ポテトミートグラタン」は、調理員さんの手作りです。一つ一つ丁寧に作っています。味わって食べましょう。
13 水	むぎごはん	ちくわのおちやのはあげ ○ きりぼしだいこんのいために わかたけける	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ とりにく どうふ わかめ	まっちゃ せんちゃ かいわれ きりぼしだいこん にんじん えだまめ たけのこ	★こめ むぎ こむぎこ てんぷん あぶら さとう	574	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す。
14 木	せわりコッペパン	ウインナーのケチャップがらめ ○ ジャーマンポテト コーンとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ こまつな きくらげ にんじん たまねぎ もやし コーン	パン あぶら じゃがいも ごまあぶら	613	今日は、ウインナーをパンにはさんで食べます。上手にはさんで食べましょう。
15 金	わかめごはん (すくなめ)	ごもくうどん ○ やさいいため	ぎゅうにゅう わかめ とりにく てんぷら ぶたにく	しめじ にんじん キャベツ もやし とうみょう ねぎ	★こめ うどん あぶら	563	五目ずしや、五目そばなど、たくさんの食品を使っている料理に五目とつきます。
18 月	むぎごはん	ジャージャンどうふ ○ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	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 もやし	★こめ むぎ さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	624	「ジャージャンどうふ」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。
19 火	むぎごはん	さばのカレーに ○ すきこんぶのいために じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ みずな	★こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	632	5月～6月は、「新じゃがいも」がおいしい季節です。いつものじゃがいもに比べて皮がうすいのが特徴です。
20 水	とりごぼうピラフ	マヨネーズサラダ ○ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご ベーコン	ごぼう たまねぎ パプリカ セロリ コーン キャベツ きゅうり かいわれ にんじん えのきたけ エリンギ	★こめ あぶら マヨネーズ てんぷん	578	「ごぼう」は、食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きがあります。よくかんで食べましょう。
21 木	コッペパン	コーンシチュー ○ ささみのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン きゅうり レモン	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	570	パンは、手で一口大にちぎって食べるのが食事のマナーです。マナー良く食べましょう。
22 金	むぎごはん	ホイコーロー ○ もやしとにらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ しろねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく きくらげ たまねぎ にら もやし	★こめ むぎ さとう あぶら	541	にはら、3月から5月にかけて旬(しゅん)をおかえる香りの強い野菜です。にはらの香りには食欲をわかせる働きがあります。
25 月	むぎごはん	こうやどうふのうまに ○ いかときゅうりのあまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ いか わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり さやいんげん キャベツ	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	595	いかは、カロリーは低いですが、たんぱく質は多いです。また細胞の健康維持を助けるビタミンEも多くふくまれています。
26 火	ワンローフパン	ハムサラダ ○ やさいのトマトスープ チーズ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	きゅうり キャベツ セロリ パセリ たまねぎ トマト	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	545	「チーズ」は、牛乳から作られています。骨を強くしてくれる「カルシウム」がたくさんふくまれています。
27 水	むぎごはん	ヤンニョムチキン ○ コーンとベーコンのソテー チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく コーン しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	★こめ むぎ さとう こむぎこ てんぷん あぶら ごまあぶら	684	「ヤンニョムチキン」は、あまからいたれて味付けした、韓国のフライドチキンです。コチュジャンを使っています。
28 木	ミルクコッペパン	やさいたっぷりちゃんぽん ○ ピーナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり レモン	パン ちゃんぽんめん さとう あぶら ピーナッツ	561	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。
29 金	むぎごはん	ポークカレー ○ フルーツあわせ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご もも(かんづめ) みかん(かんづめ) バイン(かんづめ)	★こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	644	カレー粉には、様々なスパイスが入っています。スパイスが料理の味やかおりをよくし、食をよくアップしてくれます。

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。

水巻町立学校給食



※ ★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、猪熊小は、5月1日歓迎遠足のため給食はありません。