



5月 給食だより



令和8年5月1日

学校給食課

米原市立西部給食センター

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切な役割を果たしています。また、朝ごはんを食べている人は、食べていない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向があることがわかっています。早寝・早起きをしっかりと朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。

【食物アレルギー対応について】
 米原市の学校給食では、そば、ナッツ類の敵立 および生卵の状態での鶏料理は提供しません。

【米原市の給食について】
 米原市では、米原市産コシヒカリをはじめ、米原市産の野菜や大豆、伊吹牛乳、みそ、醤油などを、年間を通じて使用しています。また、滋賀県産小麦を使用したパンや中華めん、近江うどんの他、びわ湖産の湖魚など、地元の食材を取り入れるように工夫しています。

【給食費の返金について】
 病気、けがなどで長期欠席される場合は、事前に園・学校へ連絡してください。減額の対象となるのは、連続して5日以上（土日・祝日は除く）欠食した場合とします。
 【ただし、減額は連絡を受けた日の3日後（土日・祝日を除く）からとします。】

金
 1
 ゴぼうサラダ、イカのカレー焼き、ごはん、カラフルひじきの煮物

今日はおみそ汁です。よくかんで食べてゆやあごを煮えましょう。

4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>7 セロリ ミルクゼリー ヨロギ野菜、エビカツ、ごはん、コンソメスープ</p> <p>今日はお誕生日給食です。5月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>	<p>8 キハツのこま和え、さわらの照り焼き、ごはん、じゃがいものにそぼろ煮</p> <p>今日はお旬のグリーンピースを使った煮物です。初夏の香りを楽しみましょう。</p>
<p>11 野菜のゴマドレッシング、れんこんのはちみつ揚げ、近江うどん、きつねうどん、汁</p> <p>近江うどんは、滋賀県産小麦「びわほなみ」を使って作られています。</p>	<p>12 海藻ミックスサラダ、チンゲン菜、ごはん、果</p> <p>「早寝・早起き・朝ごはん」で、一日を元気に過ごしましょう。</p>	<p>13 のり巻、白身魚フライ、ごはん、厚揚げ野菜のうま煮</p> <p>焼きのりの原料は海藻で、日本では飛鳥時代から食べられていました。</p>	<p>14 いちじョグルト、れんこんサラダ、松風焼き、ごはん、豆腐のみそ汁</p> <p>今日のみそ汁は、米原市産の米と大豆で作ったみそを使用しています。</p>	<p>15 きりぼた餅、切干大根のサラダ、ポロニアソーセージ、ごはん、水餃子、緑色野菜のスープ</p> <p>今日はお餅の白給食です。災害時に備えた食卓について考えましょう。</p>
<p>18 やさい野菜のドレッシング、アンサンブルエッグ、ごはん、肉団子のトマトスープ</p> <p>「きな粉パン」は、人気メニューの一つで、学期に一回登場します。</p>	<p>19 ポテトサラダ、豚肉のロース焼、ごはん、キハツのみそ汁</p> <p>じゃがいもは、茎に栄養を貯め込み、大きくなった部分を食べています。</p>	<p>20 こまつな小松菜のあじろ和え、枝豆コロッケ、ごはん、かしわのけんちん</p> <p>今日はふるさと滋賀給食の日です。地元でとれた食材を味わいましょう。</p>	<p>21 一食オムレツ、うの花煮、でばの塩コブ漬、ごはん、野菜の華やか、けんちん汁</p> <p>今日は日本国食生活の日です。主食、野菜、副菜を揃えた食卓をしましょう。</p>	<p>22 ツナサラダ、ごはん、とろ肉の黒みつ煮、すまし汁</p> <p>蓮わかめは、わかめの中葉の芯の部分を取って加工したものです。</p>
<p>25 きりぼた餅、切干大根の中華風サラダ、ほうれん草の煮しめ、中華めん、汁</p> <p>ほうれん草には、成長期に必要なカルシウムや鉄が多く含まれています。</p>	<p>26 春雨、海鮮サラダ、ごはん、果</p> <p>ホイコーローは中国の四川料理の一つで、本場のは辛みが強いです。</p>	<p>27 メロンゼリー、きゅうりのとろろ、土佐漬、かつおフライ、ごはん、らぶら汁</p> <p>「食べ物の旅～高知編～」です。高知県の特産物を味わいましょう。</p>	<p>28 納豆、アスパラガス、ごはん、豚汁</p> <p>アスパラガスには、疲れをとったり、スタミナをつける働きがあります。</p>	<p>29 いんげんソテー、フライドチキン、ごはん、マカロニスープ</p> <p>今日はオールスパイスなどの香辛料を効かせた手作りフライドチキンです。</p>

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。保護者の皆様へ 給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

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、いいことがたくさんあります。

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえ、「夏も近づくと八十八夜」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	★リラックス効果	★抗酸化作用 ★虫歯予防 ★目を健康に保つ	★虫歯予防	★疲労回復 ★眠気を覚ます

※とり過ぎに注意が必要です。

4月の食育の報告 給食の準備をしよう (小学1年生)

給食時間の前に教室を訪問し、クイズをしながら給食のことについてお話をしました。給食は、ただ空腹を満たすためだけにあるのではなく、①元気な体をつくるため、②食事のマナーを身につけるため、③食べ物について知るためにあることを伝えました。また、給食を準備する前にすることや給食を食べ終わった後にすることを確認しました。石けんで手を洗った後、エプロン、マスク、帽子(三角巾)の給食当番の身支度を行い、みんな協力しながら配膳をしてくれました。「いただきます」の元気なあいさつの後、楽しく給食を食べている姿も見ることができました。



日 曜日		こんだて	体内での働き			14時-17時 献立		
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	園	小5	中学校
			エネルギー	エネルギー	エネルギー	献立	献立	献立
1	金	ごはん 牛乳 イカのカレー焼き ごぼうサラダ カラフルひじきの 磯煮	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ だいず いか ま ぐろ(ツナ)	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 Iyqアーマヨネーズ	にんじん こんにやく グリン ピース スイートコーン ごぼ う きゅうり	425 209 14.7	699 30.7 22.1	794 34.9 24.4
7	木	エビカツバーガー(ハンズパン、エ ビカツ、ゆで野菜、一食タルタル ソース) 牛乳 コーンスープ ア セロラミルクゼリー	エビカツ 普通牛乳 ベー コン	ハンズパン キャノーラ油 / Iyq外側ソース ポタージュエ ースコーン アセロラミルクゼ リー	たまねぎ にんじん スイート コーン パセリ キャベツ	481 17.1 20.9	746 27.5 29.5	817 29.6 32.0
8	金	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き キャベツのごま和え じゃがいも のそぼろ煮	普通牛乳 豚ひき肉 竹輪 さわら 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ きゅ うり	429 21.4 14.2	684 31.2 19.4	777 35.2 21.5
11	月	きつねうどん 牛乳 れんこんの はさみ揚げ 野菜のごまドレッシ ング和え	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 れんこんのはさ み揚げ チキンハム	うどん 砂糖 キャノーラ油 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	432 17.9 15.0	680 27.9 22.6	795 31.9 25.4
12	火	ハヤシライス 牛乳 チキンナ ゲット 海藻ミックスサラダ	牛肉 普通牛乳 チキンナ ゲット ひじき入り海藻 ミックス	こめ 強化米 キャノーラ油 じゃがいも ハヤシルウ 青じ そセビーチェドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり スイートコーン	438 14.7 16.7	743 23.6 26.8	867 28.0 31.3
13	水	ごはん 牛乳 白身魚フライの り酢和え 厚揚げと野菜のつま煮	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 白身魚フライ(ホキ) まぐ ろ(ツナ) 焼海苔	こめ 強化米 さといも キャ ノーラ油 砂糖	たけのこ にんじん グリン ピース たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ	435 18.4 14.1	693 27.5 20.9	789 31.0 23.2
14	木	ごはん 牛乳 松風焼き れんこ んサラダ 豆腐のみそ汁 いちご ヨーグルト	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏肉 いちご ヨーグルト	こめ 強化米 パン粉 砂糖 ごま Iyqアーマヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ れんこん スイートコー ン きゅうり	469 19.9 16.5	742 32.0 25.6	833 35.7 28.5
15	金	救給カレー(非常食用) 牛乳 ポロ ニアソーセージ 切干大根のサラ ダ 線切り野菜のスープ	普通牛乳 ベーコン ポロ ニアソーセージ まぐろ(ツ ナ)	救給カレー(非常食用) じゃ がいも Iyqアーマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー いんげんまめ 切干 大根 きゅうり	489 13.8 25.3	741 19.2 38.1	794 22.2 40.9
18	月	きな粉パン 牛乳 アンサンブル エッグ 野菜のドレッシングサラ ダ 肉団子のトマトスープ	きな粉 普通牛乳 ミート ボール だいず アンサン ブルエッグ	コッパパン キャノーラ油 砂 糖 じゃがいも イタリアンド レッシング	トマト たまねぎ 黄ピーマン にんにく キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	412 16.7 19.0	695 27.6 30.3	773 29.9 33.3
19	火	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め ポテトサラダ キャベツのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 じゃがいも Iy qアーマヨネーズ	キャベツ にんじん えのきた け たまねぎ 赤ピーマン こ ぼろ しいたけ にんにく きゅうり	409 18.2 15.0	686 30.3 23.3	778 34.2 26.0
20	水	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 小 松菜のあっさり和え かしわの じゅんじゅん	普通牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 枝豆コロッケ	たまねぎ にんじん ごぼう 赤こんにやく しいたけ ねぎ こまつな もやし しょうが	431 15.8 14.8	700 24.8 22.2	781 26.9 24.4
21	木	野菜の華やかごはん 牛乳 さば の塩こうじ漬け焼き うの花煮 けんちん汁 一食オレンジ	普通牛乳 豆腐 さばの塩 こうじ漬け おから 油揚 げ 鶏肉 みそ	こめ 強化米 ごま油 さつま いも 砂糖 キャノーラ油	野菜の華やかごはんの素 にん じん こんにやく ごぼう た まねぎ ねぎ オレンジ	482 18.7 20.0	719 26.8 26.4	817 30.3 30.0
22	金	ごはん 牛乳 とり肉の黒みつ煮 ツナサラダ 茎わかめとつくねの すまし汁 一食かつおふりかけ	普通牛乳 茎わかめ 根菜 入りつくね 鶏肉 みそ まぐろ(ツナ) かつおふり かけ	こめ 強化米 黒砂糖 サガリ 行ドレッシング	にんじん たまねぎ えのきた け きゅうり キャベツ	419 18.2 14.7	699 29.8 22.6	793 33.4 25.0
25	月	豚骨ラーメン 牛乳 ほうれん草 の蒸しケーキ 切干大根の中華風 サラダ	豚肉 普通牛乳 鶏卵 鶏肉	中華めん 蒸しケーキミックス 砂糖 バター キャノーラ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう 切干大根 きゅうり スイート コーン	462 19.9 13.2	696 29.9 19.8	773 33.2 21.8
26	火	ホイコーロー丼 牛乳 海鮮いか しゅうまい 春雨サラダ	豚肉 普通牛乳 海鮮いか しゅうまい チキンハム	こめ 強化米 ごま油 砂糖 でん粉 マロニー 棒々鶏ド レッシング	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	414 16.6 13.0	695 27.3 19.7	771 30.1 21.1
27	水	ごはん 牛乳 かつおフライ きゅうりの土佐漬け いら玉汁 メロンゼリー	普通牛乳 鶏卵 鶏肉 か まぼこ かつおフライ か つお節	こめ 強化米 でん粉 キャ ノーラ油 砂糖 メロンゼリー	たまねぎ にんじん いら きゅうり しょうが ゆず果汁	451 18.4 13.0	698 27.7 19.0	772 29.7 20.7
28	木	ごはん 牛乳 さけの甘酢かけ アスパラガスのごまマヨ和え 豚 汁 納豆	普通牛乳 豆腐 豚肉 油 揚げ みそ さけ 納豆	こめ 強化米 砂糖 でん粉 Iyqアーマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ アスパラガス ス イートコーン	434 24.3 15.0	682 35.2 21.5	783 40.7 24.4
29	金	ごはん 牛乳 フライドチキン いんげんソテー マカロニスープ	普通牛乳 ウィナー 鶏 肉 ベーコン	こめ 強化米 じゃがいも マ カロニ 米粉 でん粉 キャ ノーラ油	にんじん たまねぎ にんにく いんげんまめ スイートコーン	428 17.2 16.2	728 29.0 25.9	808 30.5 27.7