

5月給食カレンダー

2025年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

《今月の平均栄養価》		
【小学校】		
エネルギー：620kcal	たんばく質：24.7g	
脂 質：20.4g	食塩相当量：2.9g	
【中学校】		
エネルギー：760kcal	たんばく質：29.1g	
脂 質：23.0g	食塩相当量：3.5g	

日	献 立 名			食べ物のはたらき		
	主 食	牛乳	お か す	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
1 (木)	ちゃんぽんめん	○	たこでたこ焼き きゃべつのごまドレ和え	牛乳, つと, 豚肉, た こ, ちくわ	ラーメン, ごまド レッシング	白菜, 人参, チンゲンサイ, たけ のこ, しいたけ, きゃべつ
2 (金)	ごはん	○	大根のマーボスープ しゅうまい (2個) 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, ハ ム	ごはん, でん粉, 春 雨, さとう, ごま 油, 油	大根, 玉ねぎ, チンゲンサイ, ブ ロッコリー, 人参
5 (月)	こどもの日					
6 (火)	振替休日					
7 (水)	クリーム スパゲティー	○	大根サラダ パインゼリー	牛乳, ベーコン, チー ズ, スキムミルク, ハ ム	スパゲティ, 油, バ ター, ドレッシン グ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, 大根, きゃべつ, コーン
8 (木)	ごはん	○	いもだんご汁 ほねに気をつけましょう ほっけ和風フライ コンニャクとがんものみそ炒め	牛乳, さつまあげ, ほっけ, がんもどき, ひじき, 豚肉, 赤みそ	ごはん, じゃがい も, 油, さとう, で ん粉	大根, 人参, ごぼう, 小松菜, し めじ, こんにゃく
9 (金)	ごはん	○	けんちん汁 ケチャップあん肉団子 (2個) やみつききゃべつ	牛乳, さつまあげ, 鶏 肉, 豚肉, 昆布	ごはん, じゃがい も, ごま油	大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, きゃべつ, きゅうり
12 (月)	ごはん	○	みそ汁 (白菜・人参) 蓮根の挟み揚げ (2個) 塩肉じゃが	牛乳, みそ, 昆布, 鶏 肉, 豚肉	ごはん, 油, じゃが いも	白菜, 人参, れんこん, 玉ねぎ, さやいんげん
13 (火)	ごはん	○	豚汁 鶏のスパイス焼き 海そうサラダ	牛乳, とうふ, 豚肉, み そ, 鶏肉, わかめ, いか	ごはん, じゃがい も, ドレッシング	こんにゃく, 大根, 玉ねぎ, 人 参, ごぼう, 長ねぎ, きゃべつ, きゅうり
14 (水)	ごはん	○	チンゲンサイスープ ジャンボぎょうざ ブロッコリーサラダ	牛乳, 豚肉	ごはん, ドレッシ ング	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, チン ゲンサイ, きゃべつ, ブロッコ リー, パプリカ
15 (木)	鶏だしうどん	○	きのこ信田 もやしのナムル	牛乳, 鶏肉, 油あげ, か まぼこ	うどん, ドレッシ ング, ごま	玉ねぎ, 白菜, 人参, 長ねぎ, ご ぼう, しめじ, もやし, しいたけ 小松菜, パプリカ
16 (金)	塩豚丼	○	みそ汁 (大根・人参) きゅうりもみ	牛乳, 豚肉, みそ, ちく わ	ごはん, 油, ごま 油, でん粉	玉ねぎ, きゃべつ, 人参, たけの こ, きくらげ, レモン, 大根, きゅうり
19 (月)	ごはん	○	鶏だんご汁 ほねに気をつけましょう さばのみぞれ煮 ビーフン炒め	牛乳, 鶏肉, さば, 豚肉	ごはん, ビーフン, 油, ごま油	大根, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, きくらげ, ビーマン
20 (火)	小豆パン	○	コーンポタージュ 照焼ハンバーグ マカロニツナサラダ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, まぐ ろツナ	小豆パン, バター, マカロニ, さとう, 卵不使用マヨネー ズ	玉ねぎ, 人参, コーン, きゃべ つ, きゅうり
21 (水)	カレーライス	○	福神漬 大根と青菜のサラダ	牛乳, 豚肉	ごはん, じゃがい も, 油, 春雨, ド レッシング	玉ねぎ, 人参, なす, 大根, 小松 菜
22 (木)	みそラーメン	○	チーズはんぺんフライ 元気ヨーグルト	牛乳, 豚肉, はんぺん チーズ, ヨーグルト	ラーメン, 油	玉ねぎ, 白菜, もやし, 人参, に ら, たけのこ
23 (金)	鶏ごぼうごはん	○	みそ汁 (大根・なめこ) イカメンチカツ からし和え	牛乳, 鶏肉, さつまあ げ, みそ, たら, イカ, ささみ	ごはん, 油, さとう	ごぼう, 人参, 大根, なめこ, きゃべつ, 小松菜
26 (月)	わかめごはん	○	みそ汁 (じゃがいも・人参) ミニチキン醤油 (2個) 大根の和風マヨ和え	牛乳, わかめ, みそ, 鶏 肉, かまぼこ	ごはん, じゃがい も, 卵不使用マヨ ネーズ, さとう	人参, 大根, きゅうり
27 (火)	バターパン	○	きゃべつスープ 土幌の野菜コロッケ ペンのミートソース煮	牛乳, 豚肉	バターパン, じゃ がいも, 油, ペンネ	きゃべつ, 人参, にら, 玉ねぎ, コーン, マッシュルーム
28 (水)	ごはん	○	わかたけ汁 白身魚の幽庵焼き 切干大根のコンソメ煮	牛乳, わかめ, ほき, ベーコン	ごはん, さとう, 油	たけのこ, 長ねぎ, ゆず, 切干大 根, 人参, さやいんげん
29 (木)	とん汁うどん	○	さつまいも天ぷら プリン	牛乳, 豚肉, 赤みそ	うどん, ごま油, さ つまいも, 油	玉ねぎ, 大根, 人参, しめじ, 長 ねぎ, ごぼう
30 (金)	ごはん	○	みそ汁 (玉ねぎ・人参) 貝たくさん玉子焼き 五目うま煮	牛乳, みそ, 卵, 豚肉, つと	ごはん, さつまい も, 油, さとう	玉ねぎ, 人参, ごぼう, たけのこ

いろいろな食べ物を食べられると世界が広がるよ！



みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？ わたしたちは、食べるこ
とで、舌を保ったり活動したり成長したりしています。毎日元気にごすた
めにも、好き嫌いをしていないで好きずき食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新陳代謝
怖」といいます。しかし後進に体調不良にならないければ、それ以降は
安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なもの
もくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



「食べられない」こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては
食物アレルギーや信仰している宗教上の
理由などにより「食べられない」「食べては
いけない」ものがあります。
これらは好ききらいとは違いますが、
栄養が不足しないよう他の食品から

