

5月献立表

～ 行事食について ～

5月5日は「こどもの日」です。この日には男の子の成長を祝って、こいのぼりを揚げ、武者人形などを飾ります。そしてかしわもちやちまきなどを食べます。

このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆、お正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。

行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われます。

給食でも節目ごとに行事食を出していきます。伝統の味を受け継ぎましょう。

行事食を たのしもう



イラスト資料: 健学社「食育フォーラム」より



5月の平均栄養価	
エネルギー	446 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	15.5 g
カルシウム	237 mg
鉄	1.7mg
食塩相当量	1.7 g
食物繊維	3.1 g

	5/1(水)	5/2(木)
献立	ごはん・牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え こどもの日デザート	ごはん・牛乳 野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ごぼうサラダ
材料	米 牛乳 たまねぎ わかめ 油揚げ にんじん 青ねぎ 鶏もも肉 しょうが にんにく ほうれん草 いりごま すりごま ゼリー	米 牛乳 豚肉 小松菜 にんじん 焼きかまぼこ さば しょうが ささがきごぼう きゅうり とうもろこし
おやつ	お菓子	お菓子

	5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)	5/9(木)	5/10(金)
献立	振替休日	ごはん・牛乳 ビーフンスープ 鶏肉の唐揚げ～すだちソース キャベツとハムのおかかサラダ	ごはん・牛乳 わかめと豆腐のスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい	ごはん(小)・牛乳 和風カレーうどん 大根とツナのサラダ みかんゼリー	麦ごはん・牛乳 じゃが芋のみそ汁 きゅうりとわかめの和え物 いわしのかば焼き
材料		米 牛乳 豚肉 ビーフン たまねぎ にんじん なら えのきたけ 鶏もも肉 すだち果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし 刻み昆布 チキンハム 糸かつお	米 牛乳 わかめ 豆腐 鶏ももむね肉 にんじん 豚肉 春雨 たまねぎ ピーマン しょうが ポークしゅうまい	米 牛乳 うどん 鶏ももむね肉 油揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ 大根 きゅうり まぐろ油漬け ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	米 米粒麦 牛乳 じゃが芋 にんじん 豆腐 油揚げ 青ねぎ きゅうり わかめ いわし
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)
献立	ごはん・牛乳 みそワタンスープ とびうおの磯辺フライ えのきのおかか和え	パン・牛乳 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め カクテルゼリー	ごはん・牛乳 大和煮 切り干し大根の和え物 ふりかけ(かつお)	パン・牛乳 ミネストローネ じゃが芋のベーコン煮 ゆでそらまめ	ごはん・牛乳 豚汁 かつおのごま風味漬け グリーンアスパラ
材料	米 牛乳 タンメン 豚肉 たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん なら にんにく とびうお えのきたけ 糸かつお	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ じゃが芋 にんじん セロリー マカロニ パセリ 豚肉 カクテルゼリー みかんシロップ漬け	米 牛乳 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐 じゃが芋 にんじん たまねぎ 青ねぎ 切り干し大根 きゅうり かつおふりかけ	パン 牛乳 ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ トマト(水煮) 粉チーズ じゃが芋 そらまめ	米 牛乳 豚肉 大根 にんじん 豆腐 青ねぎ かつお 白ねぎ しょうが いりごま グリーンアスパラ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)
献立	菜めしごはん・牛乳 はんぺんのすまし汁 小松菜のごま和え コロッケ	ごはん・牛乳 トック チンジャオロース風 韓国のにり	ごはん・牛乳 たまねぎと油揚げのみそ汁 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え	ミニパン・牛乳 狩人風スパゲッティ ハムカツ みかんシロップ漬け	わかめごはん・牛乳 魚そうめん汁 がんもどきの含め煮 きゅうりとツナの和え物
材料	米 青菜 牛乳 鶏ももむね肉 はんぺん わかめ にんじん みつば 小松菜 いりごま すりごま ビーフコロッケ	米 牛乳 豚肉 トック たまねぎ にんじん なら 白ねぎ しょうが にんにく ピーマン しめじ 韓国のにり	米 牛乳 たまねぎ にんじん 油揚げ 豆腐 青ねぎ 豚肉 はくさい 厚揚げ ぶ キャベツ ゆかり	パン 牛乳 スパゲッティ 鶏ももむね肉 たまねぎ しめじ ピーマン にんにく トマト(水煮) ハムカツ みかんシロップ漬け	米 わかめ 牛乳 魚そうめん にんじん 小松菜 がんもどき きゅうり まぐろ油漬け
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)
献立	ごはん・牛乳 春雨スープ きゅうりのナムル 揚げぎょうざ	麦ごはん・キーマカレー 牛乳 キャベツの青じそサラダ チーズ	ごはん・牛乳 みそおでん 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え	パン・牛乳 クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー	ごはん・牛乳 鶏肉と根菜のすまし汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜のしらす和え
材料	米 牛乳 焼き豚 えのきたけ とうもろこし 春雨 白ねぎ にんじん なら きゅうり ぎょうざ	米 米粒麦 牛乳 豚ひき肉 たまねぎ 大豆(水煮) むき枝豆 にんじん しょうが にんにく トマト(水煮) トマト100%ジュース キャベツ とうもろこし チーズ	米 牛乳 鶏もも肉 じゃが芋 にんじん 厚揚げ 大根 焼きちくわ ごぼうてん 角切り昆布 鮭 ほうれん草 糸かつお	パン 牛乳 鶏ももむね肉 ベーコン じゃが芋 たまねぎ にんじん セロリー パセリ 粉チーズ チキンフランク ブロッコリー	米 牛乳 鶏ももむね肉 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 青ねぎ 干しいたけ 豚肉 しょうが 小松菜 しらす干し いりごま
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

※材料の都合で、献立を変更することがあります。

◆毎月19日(前後)を「食育の日」とし、播磨町や兵庫県産食材を積極的に取り入れた献立作りを実施します。