

5月 献立表



養父市学校給食センター 公式Instagram
日々の給食・食育等について情報発信中!

養父市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>美しい5月、さわやかに健やかに!</p> <p>「自には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。</p> <p>さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。</p> <p>やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。</p> <p><small>*株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策！」(2025年3月掲載)</small></p>				
	7	8	9	
	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>春野菜シチュー</p> <p>牛肉とチンゲン菜の炒め物</p> <p>甘夏</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かつおと大豆の甘辛煮</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>にら玉スープ</p>	<p>鶏ごぼうごはん</p> <p>牛乳</p> <p>淡路玉ねぎコロッケ</p> <p>やまぶきあえ</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	
12	13	14	15	16
<p>野菜で朝ごはんプラスメニュー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>手作りハンバーグ</p> <p>小松菜の煮びたし</p> <p>体が目覚める! 食べるスープ</p> <p>かわいいにんじんが入っているかも!?</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>サワラの木の芽山椒焼き</p> <p>キャベツの昆布マヨ</p> <p>春のかす汁</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>河内晩柑</p>	<p>養父市産有機ほうれん草</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草グラタン</p> <p>ごぼうとこんにゃくの炒め煮</p> <p>トマトと卵のスープ</p>	<p>鎌王料理・かむかむ献立</p> <p>さぶらぎごはん</p> <p>牛乳</p> <p>イカのから揚げ</p> <p>ミックスゼリー</p> <p>ちくぜん煮</p>
19	20	21	22	23
<p>☆ハッピーマンデー☆</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツの甘酢あん</p> <p>おかひじきのごまあえ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チキンカレー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>メロン</p>	<p>特別栽培米</p> <p>ごはん(蛇紋岩米)</p> <p>牛乳</p> <p>サケの南蛮漬け</p> <p>黒豆サラダ</p> <p>和風キムチ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハムのピザ</p> <p>きゅうりのピリカラ</p> <p>あさりの豆乳スープ</p>	<p>小学生にさやむきをお願いしています</p> <p>えんどうごはん</p> <p>牛乳</p> <p>アジのごまフライ</p> <p>バンサンスー</p> <p>新じゃがのみそ汁</p> <p>中学:チーズ</p>
26	27	28	29	30
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>手作り卵焼き</p> <p>こんにゃくのおかか炒め</p> <p>みそワンドンスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>ほうれん草のあえ物</p> <p>高野の卵とじ</p>	<p>ロールパン</p> <p>牛乳</p> <p>ミートスパゲッティ</p> <p>チーズのすり身まき</p> <p>ツナサラダ</p>	<p>チキンライス</p> <p>牛乳</p> <p>揚げ魚のレモンソース</p> <p>野菜のゴマドレッシング</p> <p>もずくスープ</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>酢どり</p> <p>スナップえんどうのサラダ</p> <p>ゴールドキウイ</p>

(材料の都合で献立を変更することがあります)