

令和8年



# 5月の献立



今月の平均  
エネルギー 803 kcal  
たんぱく質 34.3 g

5月になりました！6月上旬にかけてを「初夏」といい、気温が徐々に上昇する時期です。水分不足は、頭痛やめまい、だるさなどを引き起こす原因にもなるため、本格的に暑くなる前から、こまめな水分補給を意識しましょう！



| 4日 月曜日  | 5日 火曜日   | 6日 水曜日  | 7日 木曜日  | 8日 金曜日   | 変更可         |
|---|--|---|---|--|-------------|
| <b>みどりの日</b>                                  | <b>こどもの日</b>   | <b>給食なし</b>   | ご飯・ジュリエンスープ<br>あじのトマトチーズ焼き<br>添)じゃが芋とアスパラのソテー<br>キャベツとひじきのサラダ<br>果物(キウイ)・牛乳 | ご飯・味噌汁<br>キムチ風味の鶏唐揚げ<br>添)大豆とさつま芋の揚げ煮<br>小松菜とツナの磯和え<br>牛乳      | 4/17<br>(金) |
| 11日 月曜日                                       | 12日 火曜日  | 13日 水曜日   | 14日 木曜日   | 15日 金曜日  | 変更可         |
| 中華丼<br>春雨と肉団子のスープ<br>もやしの中華風サラダ<br>牛乳         | ご飯・どさんこ汁<br>鮭のみそチーズ焼き<br>添) おひたし<br>白玉団子(みたらし)<br>牛乳         | きなこ揚げパン<br>トマトシチュー<br>ひよこ豆のサラダ<br>コーヒーゼリー<br>牛乳         | ご飯・味噌汁<br>ごま焼肉<br>添) 千切りキャベツ<br>大根とツナの和風サラダ<br>牛乳                           | ご飯・ほうれん草のスープ<br>ミートローフ<br>添) コーンポテト<br>グリーンサラダ<br>牛乳           | 5/1<br>(金)  |
| 18日 月曜日                                       | 19日 火曜日  | 20日 水曜日   | 21日 木曜日   | 22日 金曜日  | 変更可         |
| ご飯<br>大根ときのこの中華スープ<br>酢豚<br>キャベツの中華風サラダ<br>牛乳 | わかめご飯・沢煮椀<br>五目卵焼き 添) 大根おろし<br>油揚げと小松菜のお浸し<br>果物(オレンジ)<br>牛乳 | ご飯・味噌汁<br>鶏肉のねぎ塩ソース<br>添) おかかあえ<br>厚揚げと芋のケチャップがらめ<br>牛乳 | スタミナ丼<br>なすの味噌汁<br>キャベツの即席漬け<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                             | ご飯・薩摩汁<br>かつおの竜田揚げ<br>添) スパイシーポテト<br>ジャコと大根のサラダ<br>牛乳          | 5/8<br>(金)  |
| 25日 月曜日                                       | 26日 火曜日  | 27日 水曜日   | 28日 木曜日   | 29日 金曜日  | 変更可         |
| ご飯<br>豆腐チゲ<br>春雨サラダ<br>バナナケーキ<br>牛乳           | 大豆入りドライカレー<br>野菜スープ<br>コーンサラダ<br>牛乳                          | ご飯・味噌汁<br>チキン南蛮<br>添) ミニトマト<br>きのこの和風サラダ<br>果物(メロン)・牛乳  | 麦ご飯・味噌汁<br>さばのごま味噌焼き<br>添) 青菜の胡麻あえ<br>ひじきの五目煮<br>牛乳                         | ご飯・大根とベーコンのスープ<br>煮込みハンバーグ<br>添) ブロッコリー・人参<br>アーモンド入りサラダ<br>牛乳 | 5/15<br>(金) |

※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

## 5月の祝日は、何の日？

毎年5月はゴールデンウィークがありますね！祝日には、それぞれ意味が込められています。



**みどりの日…5月4日**  
昭和天皇が自然や植物をこよなく愛していたことから名付けられました。「自然に感謝し、緑を大切にする日」としてこの名前が選ばれたそうです。

**こどもの日…5月5日**  
子供たちが健やかに成長できることを心から祈る日です。日本だけでなく、海外でも同じ文化があり、各国それぞれの日が設定されています。



## この時期おいしい食材

7日の「じゃがいもとアスパラのソテー」に登場！

**アスパラガス**  
みずみずしく甘みが増す時期。疲労回復の働きをもつアミノ酸「アスパラギン酸」が豊富！

22日の「かつおの竜田揚げ」に登場！

**かつお**  
この時期は「初かつお」と呼ばれ、エサを求めて太平洋を北上。脂が少なく、身が引き締まっているのが特徴です！



## ★今月の新しい献立★

5月8日(金) キムチ風味の鶏唐揚げ

キムチの素でお肉に下味をつけてから、揚げます。ご飯が進む味付け間違いなし！

