

# 給食だより 5月

大山グループ  
栄養士

新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月が経ちましたが、心や体に疲れがでてきていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

## 元気のもとは食事から！！



赤・黄・緑の3つの食品群をまんべんなく食べるようにしましょう。

不足すると…

黄

力が出ない  
息切れしやすい



赤

体の発育が悪い



緑

風邪をひきやすい  
太りやすい  
疲れやすい



## 今月の給食紹介

給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。

5月1日 山形県  
芋煮  
おかひじきのからし和え

5月14日 栃木県  
さがんぼの煮つけ  
かんばんの卵とし汁

5月20日 福島県  
凍豆腐の卵とし  
いかにんじん

5月23日 茨城県  
パイタ焼き  
れんこんのきんぴら



旅行給食として世界の料理  
を提供しています。



### 今月の旅行給食 ～スペイン～

5月22日の献立、パエリア、スパニッシュオムレツは、スペインの料理です。スペインは軽食を含めて1日5回の食事をする文化から、食文化が豊かになったと言われています。料理には、にんにくとオリーブオイルが主に使われます。地中海沿岸は1年中温暖な気候のため、農産物や水産物が豊富です。

2025年 5月

5月

こんだてひょう

板橋有徳高校

| 月                                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                           | 水                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                              | 金                                                                                                                                          | 備考                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 給食予約システムQRコード                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    | 1日                                                                                                                                             | 2日                                                                                                                                         |                                                |
| スマートフォン<br>                                                         |                                                                                                                                             | <今月の平均><br>エネルギー : 760Kcal<br>たんぱく質 : 32.0g<br>脂質 : 24.4g<br>食塩 : 3.1g                                                                             | 梅わかめご飯<br>あじのおろしソース<br>芋煮<br>おかひじきのからし和え<br>すまし汁(ねぎ・椎茸)<br> | ご飯<br>ししゃもの緑茶揚げ<br>おからの旨煮<br>ゆかりあえ<br>みそ汁(しめじ・しいたけ)<br> | この週の<br>予約締切日は<br><br>4月17日(木)                 |
| 5日                                                                                                                                                   | 6日                                                                                                                                          | 7日                                                                                                                                                 | 8日                                                                                                                                             | 9日                                                                                                                                         |                                                |
| こどもの日<br>                                                           | 振替休日                                                                                                                                        | ターメリックイ&リンゴ<br>じゃがいもハニーサラダ<br>フレッシュトマトスープ<br>果物(メロン)<br>ジョア<br> | ご飯<br>ささみの梅しそフライ<br>ごま酢和え<br>みそけんちん汁<br>果物(びわ)<br>          | 三色丼<br>甘酢漬け<br>みそ汁(油揚げ・キャベツ)<br>果物(パイナップル)<br>          | この週の<br>予約締切日は<br><br>4月17日(木)<br><br>※ご注意ください |
| 12日                                                                                                                                                  | 13日                                                                                                                                         | 14日                                                                                                                                                | 15日                                                                                                                                            | 16日                                                                                                                                        |                                                |
| 麦ご飯<br>鶏肉と根菜のギューギュー焼き<br>切干大根のデリ風サラダ<br>あさりのトマトスープ<br>アセロラゼリー<br> | ご飯<br>豆腐の小判揚げ<br>切干大根の煮物<br>青梗菜の和え物<br>みそ汁(わかめ・ねぎ)<br>   | ご飯<br>さがんぼの煮つけ<br>春雨と豆苗のサラダ<br>かんぴょうの卵とじ汁<br>                   | ポンゴレロッソ<br>ブロッコリーのマスタード和え<br>押麦と野菜スープ<br>フルーツヨーグルト<br>      | あおさとしらすのご飯<br>スンドゥブチゲ<br>いか入りチヂミ<br>果物(スイカ)<br>         | この週の<br>予約締切日は<br><br>5月1日(木)                  |
| 19日                                                                                                                                                  | 20日                                                                                                                                         | 21日                                                                                                                                                | 22日                                                                                                                                            | 23日                                                                                                                                        |                                                |
| グリンピースご飯<br>絹揚げの塩こうじ焼き<br>白和え<br>沢煮椀<br>果物(河内晩柑)<br>              | ご飯<br>豚肉の柚子胡椒焼き<br>凍豆腐の卵とじ<br>いかにんじん<br>みそ汁(ねぎ・しめじ)<br>  | きびご飯<br>かじきのつつみ揚げ<br>鉄骨ごまマヨサラダ<br>さっぱり梅和え<br>若竹汁<br>            | パエリア風<br>スパニッシュオムレツ<br>ビーンズサラダ<br>ポパイスープ<br>ジョア<br>         | ご飯<br>パイタ焼き<br>れんこんのきんぴら<br>もずく酢<br>みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)<br>  | この週の<br>予約締切日は<br><br>5月8日(木)                  |
| 26日                                                                                                                                                  | 27日                                                                                                                                         | 28日                                                                                                                                                | 29日                                                                                                                                            | 30日                                                                                                                                        |                                                |
| バターチキンカレー<br>ハムと大根のサラダ<br>レンズ豆のスープ<br>ヨーグルトゼリー<br>                | ご飯<br>白身魚のあけぼの焼き<br>かぼちゃの煮物<br>磯香和え<br>みそ汁(牛蒡・ツメ・ねぎ)<br> | 中華焼きそば<br>ひじきのアーモンド和え<br>きくらげスープ<br>果物(冷凍みかん)<br>               | ご飯<br>揚げ出し豆腐<br>筍とこんにゃくの煮物<br>おくらの辛子マヨ和え<br>すまし汁(かぶ・竹輪)<br> | ご飯<br>鶏肉のカボナータソース<br>ポテトの明太マヨ焼き<br>ジュリンヌスープ<br>         | この週の<br>予約締切日は<br><br>5月15日(木)                 |

※牛乳は7日・22日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。