

令和8年度

5月 予定献立表

今月の目標

正しいマナーで楽しく食べよう

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
<p>日本全国味めぐり(5月は福島県)</p> <p>今年度の食育の日は、日本各地の郷土料理やご当地給食を提供します。日本は南北に細長い島国で、地方によって気候やとれる食べ物にも違いがあります。それぞれの地方の料理を食べて日本全国の味を体験してみましょう!</p> 			<p>福島県クイズ</p> <p>福島県で全国2番目に多くとれる果物は次のうちどれ? ①もも②りんご③かき ※正解は裏面です</p>	
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p> <p>地場産物のお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> サニーレタス かき菜 ねぎ にら たまねぎ (20日~) 	<p>こどもの日</p> <p>☆今月の平均栄養価☆</p> <p>小学校</p> <p>エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.4 g</p>	<p>振替休日</p> <p>☆今月の平均栄養価☆</p> <p>中学校</p> <p>エネルギー 826 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 27.6 g</p>	<p>ごはん</p> <p>十和田バラ焼き</p> <p>青のりポテト</p> <p>高野豆腐と野菜のみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>いかの照り焼き</p> <p>キャベツと厚揚げのみそ炒め</p> <p>舞茸と春雨のすまし汁</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん</p> <p>豚肉と大豆のかりん揚げ</p> <p>切り干し大根のハリハリあえ</p> <p>豆腐と野菜のみそ汁</p>	<p>中3給食なし</p> <p>小麦ごはん</p> <p>三色そばろ丼(真)</p> <p>アスパラとツナのサラダ</p> <p>豆腐とえのきのみそ汁</p>	<p>中学校給食なし</p> <p>ごはん</p> <p>マスのみりん醤油焼き</p> <p>ひじき五目煮</p> <p>豚バラと野菜のピリ辛みそ汁</p>	<p>中学校給食なし</p> <p>たけのごはん</p> <p>三色厚焼玉子</p> <p>ほうれん草と油揚げのおひたし</p> <p>じゃがいもと青菜のみそ汁</p>	<p>小学校開校記念日でお休み</p> <p>小麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>ビーンズサラダ</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>小学校振替休業日</p> <p>ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン(2回)</p> <p>チョレギ風サラダ</p> <p>トックスープ</p>	<p>食育の日メニュー</p> <p>ごはん</p> <p>カツオの南蛮漬</p> <p>ひきなირ</p> <p>ざくざく汁</p> <p>ももゼリー</p> <p>福島県の料理</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏の寒こうじ焼き</p> <p>小松菜のからし和え</p> <p>厚揚げとたまねぎのみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>コーンオムレツ</p> <p>豚バラとアスパラの香味炒め</p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>さばのみそ煮(手作り)</p> <p>高野豆腐のごまあえ</p> <p>沢煮椀</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>セルフバーガー</p> <ul style="list-style-type: none"> バーガーパン ハンバーグBBQソース スライスチーズ <p>レタスとツナのサラダ</p> <p>チキンブロス</p>	<p>小麦ごはん</p> <p>豚ごぼう丼(真)</p> <p>しょっつるサラダ</p> <p>白菜と厚揚げのみそ汁</p>	<p>山菜うどん</p> <p>(ゆでうどん)</p> <p>きんぴら入りつくね</p> <p>バラバラかき揚げ</p>	<p>ごはん</p> <p>ほっけピリ辛焼き</p> <p>鶏肉と大根の煮物</p> <p>豆腐と野菜のみそ汁</p>	<p>ターメリックライス</p> <p>チリコンカン</p> <p>フルーツヨーグルト</p>

食育だより



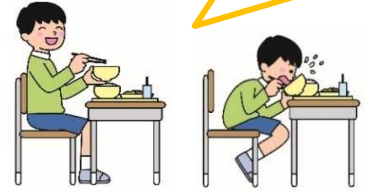
令和8年度
5月号

八郎潟町学校給食調理場

正しいマナーで楽しく食べよう

新しい教室での給食時には慣れてきましたか？準備や後片付けが素早く丁寧にできるようになったでしょうか。5月の給食目標は正しいマナーで楽しく食べることです。クラス全員が一緒に楽しく給食を食べられるように、自分のマナーをチェックしましょう。

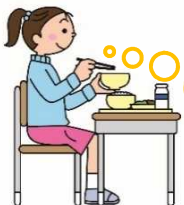
あなたの姿勢はどちら？



給食時間のマナーをチェックしよう！

マナーをまもって
たのしい
きゅうしょく！

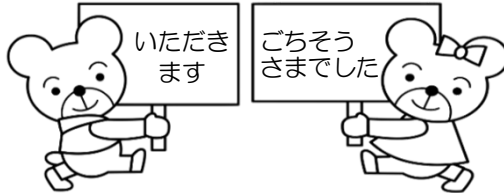
★良い姿勢で食べよう



せすじ
背筋
ピン！
あし
足の裏
ピタッ！

※良い姿勢で食べると、
見た目も消化もよいです。

★あいさつをしよう



★食事中は 席を立たない



★食器と箸を 正しく持とう



★食べ物を口に 入れたまま しゃべらない

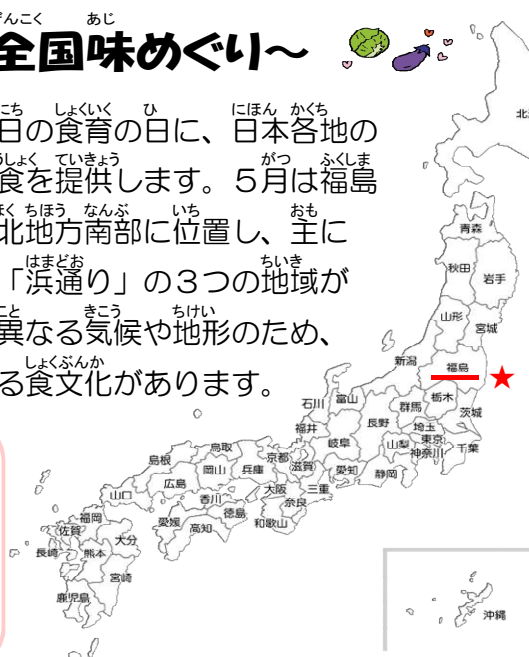


～日本全国味めぐり～

今年度は毎月19日の食育の日に、日本各地の郷土料理やご当地給食を提供します。5月は福島県です。福島県は東北地方南部に位置し、主に「会津」「中通り」「浜通り」の3つの地域があります。それぞれ異なる気候や地形のため、地域ごとに特徴のある食文化があります。

クイズの答え…②もも

福島県は、桃や日本梨、りんごなどの果物の栽培が盛んです。



福島県の料理の紹介

・カツオ

…水揚げ額、消費量ともに全国トップクラス。県民に人気の魚。

・ひきないり

…「ひきな」とは、大根や人参を線のように引いた(切った)もの。

・ざくざく汁

…いろいろな野菜をざくざく切つて入れることが名前の由来。

※ひきないりとざくざくは、中通りの郷土料理です。