



5月予定献立表

令和8年4月30日
京丹後市立 弥栄中学校

さわやかな5月です。新学期が始まり1か月が過ぎましたが、そろそろ疲れも出てくるころかもしれません。連休が続くので、休みの間も生活リズムが崩れないように気を付けたいですね。正しい生活リズムの基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です。少し時間がずれても量が少なめでも、3度の食事をするように心がけましょう。

5月の給食目標 「食事のマナーを守ろう」

ランチルームでは大勢の人たちと一緒に食事をするので、お互いの心遣いや食事のマナーを学びます。気持ちよく食事ができるように、食事のマナーを守りましょう。



食器を持って食べている？

声を出して「いただきます」言っている？

はしを上手に使用している？

1日(金)

エネルギー：700kcal

主食	ごはん NEW!
主菜	大豆とお茶のかき揚げ
副菜	たくあん炒め
副菜	若竹汁
牛乳	牛乳 八十八夜

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

みどりの日

こどもの日

振替休業日



エネルギー：820kcal

エネルギー：758kcal

主食・主菜	親子どんぶり
副菜	豚肉とまびき玉ねぎの酢みそ和え
副菜	こんにゃくのピリ辛煮
デザート	柏もち
牛乳	牛乳 端午の節句(5日)

主食	ごはん
主菜	鶏肉の香味揚げ
副菜	きのこのソテー
副菜	かきたまスープ
牛乳	牛乳

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

エネルギー：741kcal

エネルギー：804kcal

エネルギー：783kcal

エネルギー：787kcal

エネルギー：669kcal

主食	ごはん
主菜	えのきバーグの照り焼きソース
副菜	ツナのおひたし
副菜	レタスのすまし汁
牛乳	牛乳

主食・主菜	キーマカレー(麦ごはん)
副菜	フレンチサラダ
デザート	グレープフルーツゼリー
牛乳	牛乳

主食	ごはん
主菜	鶏肉とレバーのオーロラソース
副菜	ひじきのマヨネーズサラダ
副菜	ジュリエンヌスープ
牛乳	牛乳

主食	ごはん
主菜	サバのしょうが煮
副菜	切干大根の炒り煮
副菜	豆腐団子のみそ汁
牛乳	牛乳

主食	コーンライス NEW!
主菜	ささみのサラダ
副菜	メキシカンスープ NEW!
デザート	バナナ
牛乳	牛乳 世界の料理メキシコ

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

16日の振替休業日



エネルギー：767kcal

エネルギー：780kcal

エネルギー：699kcal

エネルギー：724kcal

主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	小アジの南蛮漬け
副菜	青のり粉ふきいも
副菜	玉ねぎのみそ汁
牛乳	牛乳 たんご・食の日

主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	ハムと卵のピザ風
副菜	コーンサラダ
副菜	コンソメスープ
牛乳	牛乳

主食	にんじんごはん(特別栽培米)
主菜	高野豆腐の含め煮
副菜	キャベツの昆布炒め
副菜	そうめん汁
牛乳	牛乳

主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	ぎょうざ春巻き
副菜	中華サラダ
副菜	春雨スープ
牛乳	牛乳

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

エネルギー：772kcal

エネルギー：853kcal

エネルギー：803kcal

エネルギー：700kcal

エネルギー：678kcal

主食	減量ごはん(特別栽培米)
主食	きつねうどん
主菜	豚肉の和風マリネ
副菜	しそひじきふりかけ
牛乳	牛乳

主食	減量ごはん
主菜	マーボー豆腐
副菜	豚肉とキャベツのソテー
デザート	マーラーカオ
牛乳	牛乳

主食	減量ごはん
主菜	豚肉とエビのお好み焼き
副菜	昆布豆
副菜	切り干し大根のみそ汁
牛乳	牛乳

主食	麦ごはん
主菜	小アジのカレー揚げ
副菜	茎わかめのサラダ
副菜	高野豆腐のスープ
牛乳	牛乳 歯の日

主食	えんどうごはん
主菜	鶏肉の照り焼き
副菜	煮びたし
副菜	えのきのすまし汁
牛乳	牛乳

令和8年

5月の献立から

弥栄中学校



八十八夜 (1日)

立春から数えて 88 日目を「八十八夜」といいます。霜が降りるのはだいたいこの日までなので、このころから本格的な農作業に入るといって、農家にとっては大事な日です。「茶摘み」という歌で、「♪夏も近づく八十八夜」と歌われるように、この時季には茶摘みが盛んになります。八十八夜の日に摘んだ茶は上等なものだとされ、この日に摘んだ茶葉(葉)で入れたお茶を飲むと長生きするともいわれているそうです。今年は5月2日が八十八夜です。京都の特産品の中にお茶があり、飲むだけでなく工夫して料理し食べられています。

1日にかきあげにお茶の葉を入れた「大豆とお茶のかきあげ」を出します。



端午の節句 (5日)

5月5日は端午の節句、男の子の健やかな成長を願う日です。端午の節句には、かしわもちを食べます。これはかしわの木の葉であんの入ったもちを包んだものです。かしわの木は、春になって新芽が出てくるまで冬の間も枯れた葉を落としません。それを家が絶えずに続いていくことにたとえて、縁起が良いものとして使われています。給食では7日にかしわもちを出します。



歯の日 (28日)

毎月1回、8のつく日に「歯の日」として、かみごたえのあるメニューやカルシウムを多く含む食品を取り入れています。この日の献立の「麦ごはん」「小アジのカレー揚げ」「茎わかめのサラダ」「高野豆腐のスープ」はどのメニューもかみごたえのある食品とカルシウムが多い食品が入っています。

じょうぶな歯とアゴになるように、いつもよりかむ回数を意識して、よくかんで食べてみましょう。



5月

5月は、昔の呼び方で「皐月」といいます。この月は田植えの時期で、早苗を植える「早苗月」から「サツキ」となりました。

他には、橘月、早月、雨月、田草月、月不見月などの呼び方があります。英語では「May」といいます。

たんご・食の日 (19日)



毎月 19 日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。

この日をきっかけに丹後の食について親しんでほしいと思っています。

5月は小アジがたくさんとれる時期なので丹後の海でとれる小アジを使って南蛮漬を作ります。小アジは油でしっかり揚げ南蛮酢につけてあるので、骨が少しやわらかくなり骨まで食べられます。じょうぶな骨や歯を作るカルシウムがとれるので、しっかりかんで食べましょう。

アジは、大きな目としっぽの付け根から胴の中心に沿って伸びる、「ぜいご」と呼ばれるギザギザの硬いウロコが特徴です。味が良いので「アジ」と呼ばれるようになったほど、どんな料理にしてもおいしい魚です。



世界の料理・メキシコ (15日)



4月に続き、サッカーワールドカップの開催国、「アメリカ」「メキシコ」「カナダ」の料理を紹介します。5月は「メキシコ」の料理です。「メキシカンスープ」は、豆や野菜が入り、チリパウダーを入れて辛味をきかせたスープです。

メキシコ料理にはチリパウダーがよく使われます。唐辛子をベースに、ニンニクやクミン、オレガノ、パプリカなどのスパイスやハーブを合わせて作られた調味料です。料理に辛味を加えるだけでなく、うまみやコクを引き出し、魚や肉の臭みを消す効果もあります。

メキシコの主食は、トウモロコシから作られる「トルテイヤ」です。給食では、トウモロコシをたくさん使った「コーンライス」を出します。

