

きゅうしよくだより

2025年(令和7年)

5月号

宮の丘中・福井野中

朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんを食べることの効果



体へエネルギー補給



体温が上がる



脳の動きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることで体にエネルギーが補給され、体や脳が目覚めます。体や脳が目覚めると、寝ている間に低下した体温を上昇させます。またよくかんで食べることで、脳の動きが活発になります。そして胃に食べ物が送り込まれると腸も動き始めて、朝の排便を促します。

西区産野菜を食べよう！

西区の小別沢地区では様々な野菜が栽培されています。5月からは給食でも西区産野菜を使った献立が登場予定です。このように、私たちが住んでいる地域で生産したもの(地産)をその地域で消費(地消)することを「地産地消」といいます。地産地消はSDGsにも関わりますよ。ぜひお家でもSDGsを意識し、地元の食材を食卓に取り入れてみませんか？

小松菜

給食でもおなじみの小松菜には、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれています。さらに、カルシウムはほうれん草の3倍以上含まれており、成長期にもってこいの栄養満点野菜です。

5月8日 小松菜入りビビンバ

6月にも登場予定です！！

しろな

しろなは白菜の仲間です。見た目は小松菜や青梗菜に似ています。火を通すとしんなりとやわらかくなり、くせがないため、食べやすい野菜です。

6月に登場予定です！！

5月のよていこんだて

月	火	水	木	金
<p>連休中も朝ごはんレベルに気をつけてみませんか？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>レベル1 主食のみ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>レベル2 主食+おかず</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>レベル3 主食+おかず2個</p> </div> </div>				
<p>5 こどもの日</p> 	<p>6 振替休日</p> 	<p>7 きつねうどん 青のりポテト 枝豆</p> <p><small>ソフトめん・油揚げ・しょうゆ・きび砂糖・みりん・鶏肉・つと・干しいたけ・長ネギ・たまごたけ・ほうれん草/じゃがいも・塩・こしょう・青のり/枝豆</small></p>	<p>8 西区産小松菜 ビビンバ  野菜コロッケ フルーツサワー</p> <p><small>胚芽米・大麦・しょうゆ・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・一味/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・小麦粉/ミカン缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト・上白糖</small></p>	<p>9 ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものピリカラ揚げ</p> <p><small>精白米/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・りんご・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレーウ・しょうゆ・ケチャップ・ウスターソース・鶏がらスープ/からふとししゃも・片栗粉・小麦粉・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・豆板醤</small></p>
<p>12 コッパシナモン揚げパン ワンタンスープ醤油 ラーメンサラダ</p> <p><small>コッパパン・グラニュー糖・シナモン/ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・サラダ油/生ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし・白ごま</small></p>	<p>13 スタミナ丼 みそ汁 パン缶</p> <p><small>精白米・豚肉・人参・メンマ・サラダ油・もやし・にら・醤油・本みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・しょうが・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/厚揚げ・小松菜・みそ二種/パン缶</small></p>	<p>14 沖縄そば サーターアングイー</p> <p><small>ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・きび砂糖・本みりん・長ネギ・ほうれん草・しょうゆ・人参/小麦粉・ベーキングパウダー・白ごま・鶏卵・サラダ油・黒砂糖</small></p>	<p>15 とりめし 鮭の南部揚げ からし和え</p> <p><small>胚芽米・大麦・しょうゆ・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油・本みりん・きび砂糖/しらす・小麦粉・鶏卵・白ごま・黒ごま/焼きちくわ・小松菜・キャベツ・しょうゆ・きび砂糖・からし</small></p>	<p>16 ごはん ピリカラすき焼き Feちゃんギョウザ</p> <p><small>精白米/豚肉・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・サラダ油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ネギ・たまごたけ・白すりごま・ごま油・豆板醤・にんにく・しょうが・りんご/豚肉・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・しょうが・人参・しいたけ・ごま油・上白糖</small></p>
<p>19 国産大豆豆腐ハンバーガー (横割りパンズ・豆腐ハンバーガー・Feスライスチーズ・照り焼きソース) キャロットポターージュ</p> <p><small>横割りパンズ・国産大豆豆腐ハンバーガー・Feスライスチーズ・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・片栗粉/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ</small></p>	<p>20 ごはん けんちん汁 サバのソース焼き 海苔の佃煮</p> <p><small>精白米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ネギ・サラダ油・しょうゆ/さば・しょうが・ウスターソース・きび砂糖・みそ・白ごま/もみのり・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・水あめ</small></p>	<p>21 2年給食なし パスタボンゴレ フレンチポテト 温州みかんゼリー</p> <p><small>ソフトパスタ・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油/パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ/トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・みそ・オールスパイス・鶏がらスープ/じゃがいも・塩/温州みかんゼリー</small></p>	<p>22 2年給食なし コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツ白玉</p> <p><small>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・サラダ油・鶏卵・片栗粉・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし/ミカン缶・黄桃缶・パン缶・なつみかん缶・なし缶・白玉</small></p>	<p>23 2年給食なし 豚ミックス丼 みそ汁</p> <p><small>精白米・豚肉・しょうゆ・しょうが・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・サラダ油・本みりん・白ごま/豆腐・塩わかめ・長ネギ・みそ二種</small></p>
<p>26 コッパパン ポーーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ</p> <p><small>コッパパン/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ハム・小松菜・ホールコーン・がなしめじ・しょうゆ・本みりん・白ごま・きび砂糖</small></p>	<p>27 キーマカレー 人参とコーンのサラダ</p> <p><small>精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・レーズン・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・しょうゆ・みそ・ナツメグ・シナモン/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・きび砂糖・サラダ油</small></p>	<p>28 山菜うどん きなこポテト 洋なし缶</p> <p><small>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまごたけ・なめこ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・長ネギ・ほうれん草/じゃがいも・きなこ・きび砂糖・塩/洋なし缶</small></p>	<p>29 あさりごはん チキンカツ ごま和え</p> <p><small>胚芽米・大麦・あさり・しょうが・きび砂糖・しょうゆ・本みりん・油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しらたき・サラダ油/鶏肉・小麦粉・鶏卵・パン粉/こまつな・もやし・白すりごま・きび砂糖・しょうゆ</small></p>	<p>30 1年給食なし とり天丼 甘酢ソースかけ さつま汁 磯和え</p> <p><small>精白米・鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・鶏卵・片栗粉・ベーキングパウダー・しょうゆ・きび砂糖・酢・長ネギ/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ネギ・しょうが・サラダ油・みそ二種/こまつな・もやし・切りのり・しょうゆ</small></p>

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(手持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。