

きゅうしよくだより

2026年（令和8年）

5月号

宮の丘中・福井野中

早寝・早起き・朝ごはんでスイッチオン！

朝食にはエネルギー補給だけでなく、睡眠による休息モードから活動モードへ切り替える役割があります。また、消化管を刺激して、排便を促す働きもあります。1日のスタートに朝食をとり、体にスイッチを入れて、元気に過ごしましょう！



【体のスイッチ ON!】

寝ている間に下がった体温が、朝食を食べることで上がり、体がスムーズに動くようになります。



【頭のスイッチ ON!】

睡眠時も脳は働くため、起床時にはエネルギー切れの状態です。朝食でしっかり脳にエネルギーを届けましょう。



【おなかのスイッチ ON!】

食べ物が体に入ると、腸が刺激され排便が促されます。朝食後は排便のゴールデンタイムともいわれています。



西区産野菜を食べよう！

西区の小中学校では、小別沢地区の生産者さんに協力していただき、地元産の野菜を給食に使用しています。この取り組みは今年で15年目を迎えます。地域で生産されたものは新鮮なので栄養価も高く、おいしいです。「地産地消」はSDGsにも関係し、環境にやさしい取り組みです。今年度は小松菜（5・6・9・10月）、しろ菜（5・6月）、ピーマン（9月）が使用できる予定です。

小松菜

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。また野菜の中でも群を抜いてカルシウムが多く含まれていますので、成長期にはもってこいの野菜です。給食ではおひたしなどの和え物やサラダ、みそ汁の具などでよく使用します。

5月8日(金) からし和えに使用します！

しろ菜

しろ菜は白菜の仲間で、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。

5月13日(水) おひたしに使用します！

5月のよていにとだて



福井野中学校

月	火	水	木	金
4 	5 	6 振替休日 	7 沖縄そば サーターアンダギー パイン缶 ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・きび砂糖・小ねぎ・ほうれん草/小麦粉・ベーキングパウダー・白ごま・鶏卵・サラダ油・黒砂糖・揚げ油/パイン缶	8 西区産小松菜使用 とりめし ぶりの南部揚げ からし和え 胚芽米・大麦・鶏がらスープ・鶏むね肉・生姜・玉ねぎ・サラダ油・きび砂糖/ぶり・小麦粉・鶏卵・白ごま・黒ごま・揚げ油/焼きちくわ・小松菜・キャベツ・きび砂糖
11 ごはん けんちん汁醤油味 サバのソース焼き おかかふりかけ 精白米/鶏もも肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油/さば・生姜・きび砂糖・白ごま/しらす干し・かつお節・きび砂糖・焼きのり・白ごま	12 揚げパン(コッパ) 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ コッパパン・グラニュー糖/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦/生ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・コーン・にんじん・きび砂糖・ごま油・白ごま	13 西区産しろ菜使用 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし 精白米/豆腐・豚もも肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・生姜・にんにく・サラダ油/でん粉・鶏ガラスープ/いわしのカリカリフライ(まいわし・水あめ・とうもろこし・馬鈴薯・生姜・てんさい・乾燥マッシュポテト/でん粉・コーンスターチ・玄米粉・米粉/パン粉・菜種油・酵母・パーム油)揚げ油/しろ菜・白菜・かつお節	14 山菜うどん ごまだんご 洋梨缶 ソフトめん・鶏むね肉・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・きび砂糖・長ねぎ・ほうれん草/白玉もち・黒すりごま・きび砂糖/洋なし缶	15 ビビンバ 野菜コロック 黄桃缶 胚芽米・大麦・豚ももひき肉・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・にんじん・ほうれん草・もやし・白ごま/野菜コロック(じゃが芋・豚もも肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・脱脂粉乳・植物油/脂・三温糖・小麦粉・生パン粉・白すりごま)揚げ油/黄桃缶
18 かき揚げ丼 味噌汁 ジューシーオレンジ 精白米・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・鶏卵・揚げ油・きび砂糖・でん粉/厚揚げ・小松菜/ジューシーオレンジ	19 照り焼きバーガー ベーコンシチュー あさりカリッとサラダ 横割りパンズ・国産大豆豆腐ハンバーグ(豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・砂糖)揚げ油・きび砂糖/でん粉/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/あさり・生姜・小麦粉・でん粉・揚げ油・きゅうり・キャベツ・にんじん・きび砂糖・ごま油・白ごま	20 ごはん ピリカラすき焼き ひじき春巻き たたききゅうり 精白米・豚肩肉・きび砂糖・サラダ油・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごだけ・白すりごま・ごま油・にんにく・生姜・りんご/ひじきはるまき(たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・植物油/脂・でん粉・砂糖・小麦粉)揚げ油/きゅうり・きび砂糖・ごま油・白ごま	21 パスタカレーソース フレンチポテト ソフトパスタ・豚ももひき肉・豚レバーチップ・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・りんご・生姜・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・鶏ガラスープ/フレンチポテト・揚げ油	22 コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油/焼き豆腐・鶏ももひき肉・玉ねぎ・サラダ油・鶏卵・でん粉・きび砂糖/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・上白糖
25 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル 精白米/豆腐・鶏ももひき肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・サラダ油・きび砂糖・でん粉・鶏ガラスープ/子持ちししゃも・でん粉・小麦粉・揚げ油・きび砂糖/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・きび砂糖・ごま油・白ごま	26 黒コッパパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶 黒コッパパン/豚肩肉・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・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・きび砂糖・ごま油	27 2年生結団式 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶 精白米・豚もも肉・生姜・でん粉・小麦粉・揚げ油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・きび砂糖・白ごま/高野豆腐・わかめ/パイン缶	28 2年生宿泊学習 きつねうどん きなこポテト 枝豆 ソフトめん・油揚げ・きび砂糖・鶏むね肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草/フレンチポテト・揚げ油・きなこ・きび砂糖/枝豆	29 2年生宿泊学習 あさりごはん チキンカツ ごま和え 胚芽米・大麦・あさり・生姜・きび砂糖・油揚げ・にんじん・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・白滝・グリーンピース・サラダ油/鶏もも肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・揚げ油/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖

*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(子持ち)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。