【全校児童生徒数配付】

5月 予定こんだて表

令和8年４月30日
湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
【5月の給食のめあて】 **正しい食事のマナーを身につけよう** **マナーとは？** **自分以外の人にも心地よくすごして** **もらうための"思いやり"の気持ち。** 給食の時間にはどんなことができるかな？		お知らせ ・お米は湯沢町産です。 ・食育の日(毎月19日)前後は、郡市統一献立を実施します。 ・給食予定は、学校からのおたよりでもご確認ください。 ・献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。	今年度の郡市統一献立でも「**おはなし献立**」を実施します！国語の時間に学んだ物語や、司書さんおすすめの一冊など、様々なおはなしにちなんだ献立を南魚沼郡市の栄養教諭が考えます！お楽しみに！	**1** しっかり手を洗いましたか？ 牛乳 ツナコーンサラダ / タンドリーチキン 花パン / ミネストローネ
				639kcal 2.8g 796kcal 3.4g 牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ ピーマン えだまめ トマト
栄養価と表示の見方 月平均 エネルギー／塩分 小学生 634kcal／2.4g 中学生 765kcal／2.9g 基準値 エネルギー／塩分 小学生 650kcal／2.0g未満 中学生 830kcal／2.5g未満 上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分 赤の食品（血や肉になる食べ物） 黄の食品(体を動かすもとになる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)	**5月5日はこどもの日（端午の節句）です！** 端午の節句の食べ物を紹介します。 かしわもち あんこ入りのもちをかしわの葉で包んだものです。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えないように」という願いが込められています。 たけのこ たけのこは、成長が早く、まっすぐに育つことから、「子どもがすくすくと育ちますように」という願いが込められています。		**7** ★こどもの日こんだて★ 牛乳 ミニかしわもち ごまあえ / とりにくのてりやき たけのこごはん / すまし汁	**8** 調理員さん手作りデザートです！ 牛乳 コーンチーズマフィン / のりたまあえ おおむぎめん / とりけんちん汁
			641kcal 2.6g 747kcal 3.3g 牛乳 油あげ とりにく とうふ かまぼこ 米 サラダ油 ごま さとう ミニかしわもち たけのこ さやいんげん キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	687kcal 2.3g 829kcal 3.0g 牛乳 とりにく 油あげ きざみのり たまご チーズ おおむぎめん こむぎこ さとう バター ごぼう にんじん たけのこ わらび みずな うど えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし
11 じゃがいもの食感に注目！ ヨーグルト 牛乳 シャキシャキサラダ / ハヤシライス	**12** 5月の野菜を知ろう！ 手作りいちごゼリー 牛乳 バンサンスー / 春のちゅうかどん	**13** 両足はしっかり床についていますか？ 牛乳 たくあんあえ / ちくわのお好みソースやき（１人２個） ごはん / とん汁	**14** 調理員さんの手作りです！ 牛乳 カラフルポテト / 手作りハンバーグ ごはん / ビーフンスープ	**15** セルフやきそばパンです♪ しらぬい 牛乳 こんにゃくサラダ / やきそばパンの具 はさむ たてわりこめこッペパン / コーンスープ
632kcal 2.2g 743kcal 2.7g 牛乳 とりにく チーズ ヨーグルト 米 おおむぎ サラダ油 じゃがいも オリーブ油 さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム たけのこ トマト きゅうり	615kcal 2.1g 738kcal 2.4g 牛乳 ぶたにく ちくわ あつあげ 米 おおむぎ サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ はるさめ ごま いちごゼリー にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ しいたけ たけのこ にら もやし きゅうり	626kcal 2.7g 734kcal 3.1g 牛乳 ちくわ かつおぶし あおのり ぶたにく うちまめ あぶらあげ みそ 米 ノンエッグマヨネーズ ごま つきこんにゃく もやし にんじん こまつな たくあん たまねぎ ねぎ キャベツ	635kcal 2.2g 765kcal 2.7g 牛乳 とうふ ぶたにく ぎゅうにく なるとまき 米 ごま パンこ さとう じゃがいも バター ビーフン にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	614kcal 3.0g 778kcal 3.7g 牛乳 とりにく わかめ ベーコン こめこパン やきそば サラダ油 じゃがいも こんにゃく こめこ にんじん たまねぎ もやし きゅうり キャベツ とうもろこし クリームコーン しらぬい
18 湯沢センターの伝統メニューです！ 牛乳 スタミナサラダ / いわしのうめに ごはん / はるやさいとつくねのみそ汁	**19** 郡市統一こんだて✿ おはなし給食 牛乳 りっちゃんのげんきサラダ / とりにくのからあげ ごはん / だいずのへんしんみそ汁	**20** 背すじはのびていますか？ 牛乳 チーズなっとう / ほっけのぴりからやき ごはん / かきたまみそ汁	**21** 今がおいしいアスパラ ●小学校えんそく 牛乳 チーズ / アスパラじゃこサラダ ソフトめん / ミートソース	**22** 韓国のおもち トックを味わってみましょう！ 牛乳 うめのりあえ / あげだしどうふのそぼろあんかけ ごはん / キムトックスープ
611kcal 2.0g 732kcal 2.7g 牛乳 いわしのうめに とりにく チーズ いりたまご とうふ みそ だいず 米 ノンエッグマヨネーズ かたくりこ ほうれんそう きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ	649kcal 2.0g 780kcal 2.7g 牛乳 とりにく ロースハム かつおぶし しおこんぶ 油あげ とうふ わかめ みそ 米 さとう ごま油 かたくりこ あげ油 サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ だいこん	600kcal 2.3g 730kcal 2.7g 牛乳 ほっけ チーズ なっとう とうふ たまご みそ だいず 米 さとう ごま じゃがいも ねぎ ほうれんそう にんじん もやし たくあん こまつな えのきたけ	／ ／ 830kcal 3.5g 牛乳 とりにく だいず ちりめんじゃこ チーズ ソフトめん オリーブ油 ごま油 さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	605kcal 1.9g 740kcal 2.3g 牛乳 あげだしどうふ とりにく きざみのり かつおぶし ぶたにく 米 あげ油 さとう かたくりこ トック ごま油 もやし ほうれんそう にんじん だいこん はくさい キムチ うめ
25 カレーの日もよく噛んで食べよう！ 牛乳 フルーツあんにん / えだまめひじきサラダ チキンカレーライス	**26** お皿を持って食べましょう！ ●５年生自然教室 牛乳 こめこマカロニのわふうサラダ / ポテチーたまごやき ごはん / もずくのみそ汁	**27** 旬のお魚を食べよう！ ●５年生自然教室 牛乳 はるさめのごもくいため / かつおフライ ごはん / なめこのみそ汁	**28** 来月も残さず食べよう 牛乳 しおこんぶあえ / とりにくとだいずのあげに ごはん / ふわふわたまごスープ	**29** 食事のマナー、完璧かな？ りんごジャム 牛乳 イタリアンサラダ / ペンネのミートグラタン コッペパン / クラムチャウダー
672kcal 2.5g 802kcal 3.2g 牛乳 とりにく ひじき ツナ 米 おおむぎ サラダ油 じゃがいも さとう ごま油 あんにんどうふ ももぜりー たまねぎ にんじん ぶなしめじ もやし きゅうり とうもろこし えだまめ パイン もも みかん	601kcal 2.1g 729kcal 2.6g 牛乳 チーズ たまご あおだいず きざみのり かつおぶし とうふ もずく みそ 米 サラダ油 じゃがいも さとう こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう とうもろこし だいこん ねぎ	616kcal 2.2g 739kcal 2.6g 牛乳 かつおフライ ぶたにく 油あげ わかめ みそ 米 あげ油 はるさめ サラダ油 さとう ごま油 ごま にんじん メンマ もやし こまつな だいこん なめこ ねぎ	627kcal 1.9g 757kcal 2.4g 牛乳 とりにく だいず しおこんぶ ベーコン たまご チーズ 米 かたくりこ じゃがいも あげ油 さとう ごま ごま油 パンこ こまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	649kcal 2.9g 802kcal 3.4g 牛乳 ぶたにく ミックスビーンズ チーズ とりにく あさり パン ペンネ オリーブ油 さとう じゃがいも サラダ油 りんごジャム こめこ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう マッシュルーム