

福崎町給食共同調理センター

給食予定献立表 令和7年 5月

		1日(木)		2日(金) <small>子どもの日献立</small>		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)	
こんだて	コッペパン	わかめごはん		ぎゅうにゅう		ごはん		まるパン		ぎゅうにゅう		もちむぎごはん	
	ぎゅうにゅう	もちむぎそうめん汁		とりにくの照り焼き		きんぴらごぼう		クリームソーダ風ゼリー		ポタージュスープ		ぎゅうにゅう	
こんだて	コンソメスープ	とりにくの照り焼き		きんぴらごぼう		クリームソーダ風ゼリー		ハンバーグのケチャップソース		チキンカレー		ふのすまし汁	
	白身魚のカレー風味	きんぴらごぼう		クリームソーダ風ゼリー		じゃがいもコロッケ		サンド野菜		もやしのサラダ		チキンカツのみそダレ	
こんだて	マカロニサラダ	アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
	アレルギー物質	アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
こんだて	コッペパン	小麦		ごはん		ごはん		まるパン		小麦		ごはん	
	ぎゅうにゅう	乳		わかめごはんのもと (えび かに)		ぎゅうにゅう		乳		もちむぎ精麦		大麦	
こんだて	ベーコン	豚		もちむぎそうめん		小麦 大麦		たまねぎ		とりにく		鶏	
	きやべつ	大豆		とうふ		豆		にんじん		しょうが/にんにく		鶏	
こんだて	たまねぎ	大豆		かざりかまぼこ		大豆		じゃがいも		サラダあぶら		大豆	
	にんじん	大豆		だいにんじん		大豆		コーンペースト		たまねぎ		だいにんじん	
こんだて	じゃがいも	大豆		青ねぎ		鶏		とうもろこし		じゃがいも		青ねぎ	
	パセリ	大豆		チキンピジョン		鶏		エリンギ		にんじん		けずりぶし	
こんだて	コンソメ	鶏 豚		しょうゆ		麦 豆		クリームポタージュ		大豆		けずりぶし	
	しょうゆ	麦 豆		しょうゆ		麦 豆		とりにゅう		大豆		だいにんじん	
こんだて	しおこしょう	大豆		みりん		大豆		パセリ		大豆		しょうゆ	
	しおこしょう	大豆		しお		大豆		コンソメ		鶏 豚		みりん	
こんだて	ぼき	大豆		グリンチキン		鶏 豆		とりにゅう		鶏 豚		しお	
	でんぶ	大豆		さとう/みりん		麦 豆		しょうが		とりにゅう		鶏	
こんだて	だいたいあぶら	大豆		しょうゆ		麦 豆		りょうりしゆ		とりにゅう		鶏	
	カレーこ	大豆		りょうりしゆ		麦 豆		サラダあぶら		とりにゅう		鶏	
こんだて	さとう	大豆		コーンスターチ		大豆		ごぼう		もやし		大豆	
	しょうゆ	大豆		ごぼう/にんじん		大豆		いんげん		きゅうり		大豆	
こんだて	こめず	大豆		いんげん		大豆		さとう		にんじん		大豆	
	マカロニ	小麦		糸こんにやく		大豆		しょうゆ		大豆		大豆	
こんだて	しお	大豆		ぎゅうにく		牛		みりん		大豆		大豆	
	きゅうり	大豆		白ごま		ゴ		りょうりしゆ		大豆		大豆	
こんだて	にんじん	大豆		さとう/みりん		麦 豆		赤みそ		大豆		大豆	
	とうもろこし	大豆		しょうゆ		麦 豆		かつおだし		大豆		大豆	
こんだて	まぐろあぶらづけ	大豆		りょうりしゆ		麦 豆		じゃがいもコロッケ		大豆		大豆	
	青じそドレッシング	麦 豆		かつおだし		大豆		だいたいあぶら		大豆		大豆	
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							
こんだて				アレルギー物質		アレルギー物質							
				アレルギー物質		アレルギー物質							

	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう 豚じゃがキムチ だしまきたまご 香味和え	コッペパン ぎゅうにゅう レタスのスープ スラッピージョー ポテトカップグラタン(コーン) 中) ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう 春きゃべつのみそ汁 からあげの甘辛がけ 三色和え	ごはん ぎゅうにゅう 親子どんぶり きゃべつ入り平つくね きゅうりともやしの和え物	黒糖パン ぎゅうにゅう 米粉マカロニのスープ まぐるカツ ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう けんちん汁 幼) さばのみそ煮 小中) さばの和風カレー煮 にんじんシリシリ
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ○ ぶたにく しょうが □ サラダあぶら □ じゃがも △ たまねぎ △ にんじん △ 糸こんにやく △ いんげん △ 小中) はくさいキムチ △ けずりぶし □ さとう しょうゆ みりん ○ だしまきたまご △ たくあん △ もやし △ ほうれんそう □ さとう しょうゆ みりん	□ コッペパン ○ ぎゅうにゅう △ レタス ○ とうふ △ にんじん △ えのきだけ ○ チキンハム □ はるさめ コンソメ しょうゆ しおこしょう ○ ぶたにく りょうりしゅ □ サラダあぶら □ さとう ○ だいず △ たまねぎ △ にんじん ケチャップ △ トマト ウスターソース 赤ワイン □ さとう しおこしょう □ ポテトカップグラタン (コーン) ○ 中) ヨーグルト	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう △ 春きゃべつ △ たまねぎ △ にんじん ○ あぶらあげ △ 青ねぎ ○ みそ けずりぶし ○ とりにく しおこしょう □ でんぶん □ だいずあぶら □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ △ もやし △ こまつな △ にんじん □ さとう しょうゆ みりん	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ○ とりにく □ サラダあぶら ○ たまご △ たまねぎ △ にんじん △ 糸こんにやく △ 青ねぎ ○ こうやどうふ けずりぶし □ さとう しょうゆ みりん □ でんぶん ○ きゃべつひらつくね △ きゅうり △ もやし △ にんじん □ さとう しょうゆ こめず	□ コッペパン ○ 黒ざとう ○ ぎゅうにゅう □ こめこマカロニ △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ ブロッコリー ○ ポークウィンナー コンソメ しょうゆ しおこしょう ○ まぐるカツ □ だいずあぶら △ ごぼう △ きゅうり △ にんじん △ アスパラガス □ ごまドレッシング	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ○ にくだんご △ だいこん △ にんじん ○ とうふ ○ あぶらあげ △ こんにやく △ 青ねぎ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん しお ○ 幼) さばのみそに ○ 小中) さばのわふうカレーに
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質

	29日(木)	30日(金)
こんだて	コッペパン ぎゅうにゅう ウィンナーのトマト煮 とりにくのマーメレード焼き だしこん 大根サラダ	ごはん ぎゅうにゅう 大根のみそ汁 豚ごぼうどんぶり きゃべつのおかか和え
	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	□ コッペパン ○ ぎゅうにゅう ○ ポークウィンナー □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ ブロッコリー △ トマトケチャップ △ トマト 赤ワイン コンソメ とんかつソース □ さとう しおこしょう □ サラダあぶら ○ とりにく □ マーメレード にんにく/しょうが しょうゆ りょうりしゅ △ だいこん △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし イタリアンドレッシング	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう △ だいこん △ にんじん ○ とうふ △ えのきだけ ○ あぶらあげ △ 青ねぎ ○ みそ けずりぶし ○ ぶたにく しょうが りょうりしゅ □ サラダあぶら △ たまねぎ △ ごぼう △ 糸こんにやく □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ かつおだし △ きゃべつ △ にんじん ○ かつおぶしけずり □ さとう しょうゆ みりん
	アレルギー物質	アレルギー物質

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



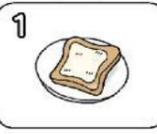
排便を促す



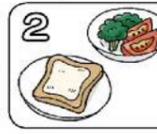
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

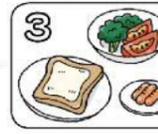
1 主食



2 主食 + 1品



3 主食 + 2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

今月の福崎町産野菜

きゃべつ ほうれん草 たまねぎ 青ねぎ

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギ-特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 E：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら 柿：オレンジ

炒：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 <：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 バ：バナナ 豚：豚肉 マ：マカダミアナッツ 桃：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン

※アレルギ-特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦