

給食予定献立表 令和8年5月

福崎町給食共同調理センター

	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
こんだて	わかめごはん もちむぎそうめん汁 さわらのレモン きんぴらごぼう メロンクリームソーダ風ゼリー	コッペパン ぎゅうにゅう ハヤシチュー きやべつ入り平つくね ミックスフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう 豆腐のみそ汁 まぐろカツ ひじきの煮物	ごはん ぎゅうにゅう 春きゃべつのみそ汁 あじフライのソースがけ マカロニサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう オニオンスープ スラッピージョー ポテトカップグラタン(コーン)	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
	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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめごはんのもと (えび・かに) <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> もちむぎそうめん <input type="checkbox"/> かざりかまぼこ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん/にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし/だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん/しお <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん/りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん/いんげん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん/りょうりしゆ <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> メロンクリームソーダ風ゼリー	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ハヤシチューールウ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> 赤ワイン <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> きやべつ入り平つくね <input type="checkbox"/> みかんシロップづけ <input type="checkbox"/> おうとうシロップづけ <input type="checkbox"/> なしゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> まぐろカツ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> かつおだし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> 春きゃべつ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> あじフライ(物) <input type="checkbox"/> あじフライ(小中) <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ポテトカップグラタン(コーン)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> 小中)はくさいキムチ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> だしまきたまご <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん

	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
こんだて	コッペパン ぎゅうにゅう コーンスープ ポロニアハム 大根サラダ	もちむぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー もやしのおかか和え アセロラゼリー	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ほきのヤンニョム風がらめ 春雨サラダ	コッペパン ぎゅうにゅう レタススープ ハンバーグのおろしあんかけ ポテトサラダ 小中)淡路島ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう 大根のみそ汁 豚ごぼう炒め きやべつのおかか和え	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー オムレツ コールスローサラダ
	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
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> クリームポタージュ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> クリームコーン <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ポロニアハム <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ精麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> キッズカレールウ甘口 <input type="checkbox"/> キッズカレールウ中辛 <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> アセロラゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> 白ねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ほき <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> コチュジャン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり/にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> ポークウィンナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とうふ入りハンバーグ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング <input type="checkbox"/> 小中)ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> 春きゃべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> クリームシチューールウ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> オムレツ <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・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ー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 ピー：落花生 Ⅱ：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮫：あわび Ⅰ：いか ら：いくら Ⅲ：オレンジ

Ⅳ：カシューナッツ Ⅴ：キウイフルーツ Ⅵ：牛肉 Ⅶ：くるみ Ⅷ：ごま Ⅷ：さけ Ⅸ：さば Ⅹ：大豆 Ⅺ：鶏肉 Ⅻ：バナナ Ⅼ：豚肉 Ⅽ：マカダミアナッツ Ⅾ：もも Ⅿ：やまいも ⅰ：りんご ⅱ：ゼラチン

※アレルギー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

	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう けんちん汁 さばのみそ煮 にんじんシリシリ チーズ	ごはん ぎゅうにゅう 小中) のりふりかけ カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のささみ和え	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 野菜たっぷりスープ 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル	アップルパン ぎゅうにゅう ウインナーのポトフ しろみぎなひ かいそうのツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ タコライス ポイルきやべつ パインゼリー
	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 ○ とりにく □ サラダあぶら △ だいこん △ にんじん △ こんにやく ○ とうふ ○ あぶらあげ △ 青ねぎ △ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん しお ○ さばのみそに △ にんじん △ きやべつ ○ まぐるあぶらづけ △ とうもろこし とりがらスープ しょうゆ しおこしょう □ サラダあぶら りょうりしゆ ○ チーズ	□ ごはん ○ 小中) のりふりかけ ○ ぎゅうにゅう ○ とりにく △ しょうが/にんにく □ サラダあぶら □ うどん △ たまねぎ/にんじん △ 白ねぎ ○ あぶらあげ □ キッズカレーウ(甘口) □ キッズカレーウ(中辛) カレーこ/しお しょうゆ みりん/さとう けずりぶし □ でんぶん ○ ちくわのいそべあげ □ だいずあぶら △ きりぼしだいこん △ にんじん/きゅうり △ もやし ○ ささみ □ 白ごま しょうゆ みりん/さとう	□ コッペパン □ いちごジャム ○ ぎゅうにゅう ○ ベーコン △ たまねぎ △ にんじん △ 春きやべつ ○ とうふ コンソメ しょうゆ しおこしょう ○ グリルチキン □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゆ □ コーンスターチ △ ごぼう △ にんじん △ えだまめ △ とうもろこし □ ノンエッグマヨネーズ □ さとう しょうゆ	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ○ ぶたにく △ しょうが/にんにく しおこしょう りょうりしゆ □ サラダあぶら ○ とうふ △ たまねぎ △ にんじん △ たけのこ △ なら ○ 赤みそ □ さとう しょうゆ みりん とりがらスープ □ でんぶん ○ えびしゅうまい △ もやし △ きゅうり △ にんじん □ さとう しょうゆ こめず	□ コッペパン □ ドライアップル ○ ぎゅうにゅう ○ カクテルウインナー △ きやべつ △ にんじん □ じゃがいも △ だいこん △ アスパラガス コンソメ しょうゆ しおこしょう ○ しろみぎなひフライ □ だいずあぶら ○ かいそうミックス △ きゅうり ○ まぐるあぶらづけ 青じもドレッシング	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ○ もずく ○ たまご △ たまねぎ △ にんじん ○ とうふ △ 青ねぎ チキンピジョン しょうゆ とりがらスープ しおこしょう □ でんぶん ○ ぶたにく ○ だいず △ たまねぎ △ にんじん △ トマト/にんにく トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー しおこしょう □ サラダあぶら □ でんぶん △ きやべつ □ パインゼリー
	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

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

早寝早起き朝ごはん!

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

ゆる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	---------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 	+ 汁物 	+ おかず(主菜) 	+ 果物
+ 牛乳・乳製品 			

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- 食べる時間がありません**
…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。
- おなかがすいていません**
…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりはやめましょう。

5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日で「端午の節句」ですね。端午の節句は中国から伝わってきた風習です。子供の健やかな成長を願い、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いします。

かしわもち

柏餅は、日本独自の風習で、小豆あんの入った餅を、柏の葉で包んだものです。柏の葉は新芽が出てくるまで落ちないことから、子孫にわたって繁栄し家系が絶えないことを願う意味があるとされています。

ちまき

ちまきは、中国由来の風習で、笹の葉で細長いお団子を包んだものです。日本では茅(ちがや)の葉で巻くことが主流だったため、「ちがや巻き」から「ちまき」と呼ばれるようになりました。

今月の福崎町産野菜

きゃべつ
たまねぎ
じゃがいも

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ー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 竹：いか ら：いくら 乳：オレンジ

加：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：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

※アレルギー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