

# 給食だより



令和8年5月  
若狭町給食センター

新学期が始まり、1か月がたちました。新しい環境にも、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。しかし、5月は季節の変わり目であり、疲れの出やすい時期でもあります。生活リズムを整え体調をくずさないようにしましょう。

## ..... 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

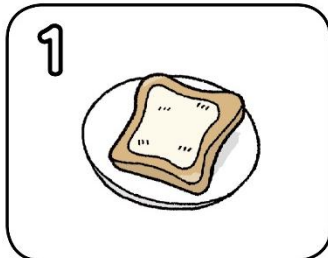


排便を促す

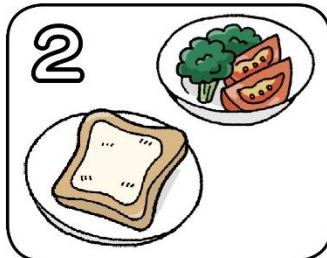
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

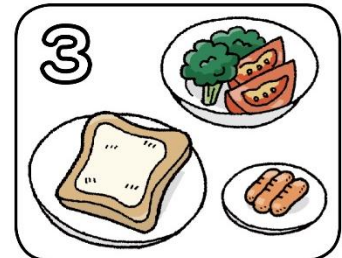
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには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。

## つくってみよう♪ 朝食レシピ



### 豆のピザトースト



た豆とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

### じゃこレタス焼きめし



小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

### わかめサラダうどん



パッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

Let's cook

# 5がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和8年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか
			体を作る食べ物	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)
1	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのいためもの こどものひデザート 	ふたにく ステーキ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし コーン	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ	E 685 kcal P 21.8 g F 18.5 g C 101.3 g NaCl 3.1 g
4	月	みどりのひ							
5	火	こどものひ							
6	水	ふりかえきゅうじつ							
7	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめソテー たまごスープ	ふたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん	キャベツ しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ かつかりこ はるさめ じゃがいも かつかりこ	ごまあぶら	E 569 kcal P 23.0 g F 18.0 g C 82.6 g NaCl 2.9 g
8	金	ごはん ぎゅうにゅう はるキャベツミンチカツ きんぴらごぼう うすあげのみそ なたしょうづけ 	ふたにく とりにく ふたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん しそ しそのみ	キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ だいこん しょうが	こめ こむぎこ パンこ さとう こめこ こんにやく さとう	ぎゅうし あぶら	E 633 kcal P 23.0 g F 23.4 g C 83.2 g NaCl 2.6 g
11	月	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう アスパラガスイリソテー チーズ	ふたにく ぎゅうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ アスパラガス	スパゲティ	オリーブゆ	E 619 kcal P 26.9 g F 22.9 g C 82.9 g NaCl 3.1 g
12	火	ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット やさしいそひじきあえ にくどうふ 	とりにく やきどうふ ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそのみ にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ コーンスターチ パンこ こむぎこ さとう みずあめ じゃがいも こんにやく さとう	とんし あぶら	E 688 kcal P 28.1 g F 24.2 g C 92.6 g NaCl 2.5 g
13	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき やさしいあげのこんにやく わかめのすまし汁	さけ ふたにく あつあげ あかみそ みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンさい にんじん	たまねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	こめ さとう ふ	あぶら	E 538 kcal P 26.7 g F 19.8 g C 64.9 g NaCl 2.2 g
14	木	ハムピラフ ぎゅうにゅう ほうれんそうグラタン にくだんごとやさしいトマトに ミニフィッシュ	ハム とりにく ゆう おから だいず とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう にほし	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん トマト	たけのこ ねぎ ほししいたけ たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう こめこ みずあめ でんぷん みずあめ じゃがいも マカロニ さとう	ごまあぶら あぶら だいずあぶら	E 663 kcal P 22.9 g F 21.4 g C 98.5 g NaCl 2.7 g
15	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう サウザンサラダ クリームワッフル	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん グリンピース トマト にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう みずあめ でんぷん	ハヤシルウ サウザンドレッシング マーガリン	E 697 kcal P 22.9 g F 22.3 g C 107.9 g NaCl 2.5 g
18	月	きなこあげパン ぎゅうにゅう ひらつくね ポトフ かみかみこんぶ	きなこ とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ	フォカッチャ さとう パンこ でんぷん げんまい さとう じゃがいも さとう	あぶら とんし	E 615 kcal P 25.2 g F 30.6 g C 65.1 g NaCl 3.0 g
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき きわわのきんぴら あつあげのみそ 	とりにく さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん	たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	E 548 kcal P 24.5 g F 18.6 g C 70.7 g NaCl 2.5 g
20	水	ごはん ぎゅうにゅう むしゅうまい もやしとらのいためもの タイビーエン 	とりにく ふたにく みそ ふたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	たまねぎ しょうが もやし たまねぎ キャベツ ねぎ ほししいたけ しょうが	こめ パンこ でんぷん さとう こむぎこ はるさめ かつかりこ	とんし ごまあぶら	E 608 kcal P 24.7 g F 21.1 g C 83.6 g NaCl 2.0 g
21	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり ポテトサラダ ジュリアンスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが にんにく きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく さとう じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	E 662 kcal P 24.2 g F 22.1 g C 108 g NaCl 2.3 g
22	金	ごはん ぎゅうにゅう やきさば うのはな じゃがいものみそ 	さば とりにく おから うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	ほししいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		E 611 kcal P 26.2 g F 24.9 g C 75.2 g NaCl 2.5 g
25	月	ごはん ぎゅうにゅう しんじやのそぼろに やさしいため とんじる あじつけのり	とりにく ちくわ ふたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう かつかりこ さつまいも さとう	あぶら あぶら	E 560 kcal P 24.7 g F 12.4 g C 93.0 g NaCl 2.3 g
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ししやものフライ ひじきのごもくに きつねうどん	ししやも だいず さつまあげ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう うどん	あぶら	E 55.3 kcal P 21.2 g F 16.4 g C 80.8 g NaCl 2.4 g
27	水	ごはん ぎゅうにゅう なつとう ごまドレッシングあえ とりにくとやさしいうまに	なつとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう	ごまドレッシング	E 569 kcal P 22.2 g F 16.5 g C 87.0 g NaCl 1.3 g
28	木	わかめごはん ぎゅうにゅう なのはなコロッケ キャベツとツナのソテー しるビーフン	ふたにく ツナ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	なばな にんじん こまつな にんじん	たまねぎ コーン キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ ビーフン	あぶら あぶら ごまあぶら	E 579 kcal P 21.2 g F 17.7 g C 85.6 g NaCl 2.9 g
29	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう だいこんのうめサラダ とうにゅうプリンタルト	とりにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく だいこん コーン みずな ばいにく	こめ じゃがいも さとう タルト	カレールウ あぶら	E 736 kcal P 22.7 g F 23.3 g C 114.6 g NaCl 3.0 g

※ 予算や食材料の納入の遅れで献立内容が変わることがありますがご了承願います。

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

