

給食だより 5月号

令和8年度
珠洲市立宝立小中学校
(前期課程)

さわやかな季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたことと思います。疲れが出やすい時期です。
規則正しい生活を心がけ、湯船にゆっくりつかり、早寝早起きをしてしっかりと体を休めましょう。

5月の給食目標 朝ごはんを食べよう

5月5日は
端午の節供



頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

朝ごはんを食べると、香りを感じ、噛んだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受け、体温が上がって体全体が目覚めてきます。

【何を食えばいいのかな？】

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
 - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
 - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。
 - ④汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切です。

①～④をそろえましょう！

③副菜

野菜、果物など

②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など

①主食

ごはん、パン、麺など

④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など

〇〇の日をご紹介

照り焼きバーガーの日 5月15日

1973年に日本の企業が初めて「てりやきバーガー」を発売した日です。しょうゆとみそをベースとした照り焼きソースで味つけされ、シャキシャキのレタスマヨネーズが組み合わさった和風バーガーが最初です。

15日の
給食に
登場します！

世界の料理をご紹介

ナシゴレン(インドネシア・マレーシア)

チャーハンとよく似た料理で、現地では日常的に食べられている料理です。給食ではナンプラーの代わりに能登の代表的な魚醤である「いしる」を使います。「いしる」がわかるかな？

29日の給食に
登場します！



5 月 学校給食献立表



珠洲市立宝立小中学校(前期課程)

令和8年度

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂
1	金	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 野菜のみそマヨ 小松菜のすまし汁 クリームソーダ風ゼリー		豆腐	牛乳	ブロッコリー	きゃべつ レモン果汁	米 パン粉	油	689	Kcal
						かまぼこ	ししゃも	人参	コーン メロン果汁	砂糖 小麦粉		23	g
						鶏肉 寒天		小松菜	たまねぎ	砂糖		22	g
							干しいいたけ			1.9	g		
7	木	肉まん	牛乳	ささみの中華サラダ 豆乳ちゃんぽんめん		ささみ	牛乳	人参	切干大根 たけのこ	小麦粉	油	691	Kcal
						かまぼこ		小松菜	しいたけ ねぎ もやし	砂糖 パン粉	ごま油	31	g
						豆乳		ブロッコリー	きくらげ コーン	中華麺		17	g
						豚肉		たまねぎ	たまねぎ			2.3	g
8	金	小松菜豚 丼	牛乳	あっさり漬け いもとわかめのみそ汁 バナナ		豚肉	牛乳	人参	にんにく 大根	米 白麦	油	718	Kcal
						油揚げ	わかめ	小松菜	しょうが きゃべつ	じゃがいも		30	g
									たまねぎ きゅうり	こんにゃく		21	g
									たけのこ ねぎ バナナ	砂糖		2.4	g
11	月	白ごはん	牛乳	イカメンチ おかかマヨあえ 厚揚げと大根のみそ汁		いか	牛乳	人参	きゃべつ しょうが	米 パン粉	油	713	Kcal
						たら		小松菜	ごぼう 大根	小麦粉	マヨネーズ	22	g
						厚揚げ		ブロッコリー	コーン えのきだけ	砂糖		21	g
						かつお節			片栗粉			2.0	g
12	火	しらす入り わかめご 飯	牛乳	信田煮 きゃべつの梅あえ じゃがいものみそ汁		油揚げ	牛乳	人参	きゃべつ きゅうり	米	ごま	629	Kcal
						鶏肉	わかめ	小松菜	もやし ごぼう	じゃがいも		21	g
						豚肉	しらす		たまねぎ 梅干し	小麦粉		16	g
						かつお節		れんこん	さとう			2.0	g
13	水	白ごはん	牛乳	さばタンドリー コンソメ炒め 白菜と里芋のみそ汁		さば	牛乳	人参	にんにく しょうが	米	油	648	Kcal
						鶏肉	ヨーグルト	小松菜	きゃべつ たまねぎ	里芋		28	g
								いんげん	白菜			19	g
								干しいいたけ				1.9	g
14	木	白ごはん	牛乳	マーメレードチキン チーズ入りひじきマリネサラダ きのこコンソメスープ		鶏肉	牛乳	人参	にんにく たまねぎ	米	オリーブ油	559	Kcal
						チーズ	チーズ	小松菜	きゃべつ マーメレード	砂糖		27	g
						ひじき	ブロッコリー	コーン えのきだけ				14	g
								しめじ まいたけ				1.6	g
15	金	セルフ照り 焼きコッパ	牛乳	フライドポテト 緑黄色野菜スープ		鶏肉	牛乳	人参	きゃべつ	コッパパン	油	692	Kcal
						豚肉		ブロッコリー	たまねぎ	さとう	マーガリン	25	g
						大豆		トマト		じゃがいも		29	g
									片栗粉			2.2	g
18	月	白ごはん	牛乳	枝豆シューマイ 糸コンチャブチエ ワントンスープ		豚肉	牛乳	人参	たまねぎ きゃべつ	米 さとう	油	647	Kcal
						大豆		枝豆	しょうが にんにく	パン粉 小麦粉	ごま油	21	g
						たら		チンゲン菜	たけのこ きくらげ	こんにゃく		19	g
								パプリカ	コーン	片栗粉		1.9	g
19	火	さわやか ごはん	牛乳	マグロカツ ごぼうごまあえ 若竹汁		マグロ	牛乳	人参	たまねぎ	米 砂糖	油	668	Kcal
						大豆 たら	わかめ	いんげん	ごぼう コーン	片栗粉		25	g
						豆腐	ひじき	小松菜	たけのこ 梅	パン粉		19	g
							昆布	青しそ		しらたき		2.7	g
20	水	白ごはん	牛乳	手作りお好み焼き おでん ふりかけ		豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	人参	きゃべつ しいたけ	米 じゃがいも	油	922	Kcal
						いか うずらの卵 卵	わかめ 昆布	トマト	紅しょうが	小麦粉	ごま	37	g
						はんぺん 豆腐	あおのり	デーツ	もやし 干しいいたけ	砂糖		31	g
						ちくわ がんもどき	ひじき		大根	上新粉		3.5	g
21	木	白ごはん	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め トックスープ ナッツと魚		厚揚げ	牛乳	人参	しょうが にんにく	米	油	826	Kcal
						鶏肉 豚肉		パプリカ	きゃべつ たまねぎ	トック	ごま	33	g
						かたくちいわし		チンゲン菜	もやし 大根	砂糖	カボチャの種	28	g
						アーモンド		ねぎ 干しいいたけ	片栗粉			1.3	g
22	金	チキン カレー	牛乳	マセドアンサラダ 福神漬け		鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが レモン果汁	米 じゃがいも	油	806	Kcal
						魚肉	チーズ	グリンピース	たまねぎ りんご うり	白麦	オリーブ油	24	g
						ひよこ豆	枝豆	きゃべつ 大根 なす	小麦粉		21	g	
						かつお節	ブロッコリー	きゅうり れんこん しいたけ	砂糖		4.0	g	
25	月	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き みそ汁 さくらんぼゼリー		豚肉	牛乳	ピーマン	しょうが	米	油	662	Kcal
						豆腐		人参	たまねぎ ねぎ	砂糖		28	g
									きゃべつ さくらんぼ果汁			19	g
									もやし えのきだけ			2.0	g
26	火	白ごはん	牛乳	フライドチキン コールスローサラダ コンソメスープ		鶏肉	牛乳	人参	きゃべつ	米	油	670	Kcal
						魚肉		パセリ	きゅうり コーン	砂糖		32	g
						ウインナー		ブロッコリー	たまねぎ 大根	小麦粉		18	g
						おさかなソーセージ		レモン にんにく				2.1	g
27	水	白ごはん	牛乳	だし巻き卵 小松菜とツナのあえもの たつぷりとり野菜		だし巻き卵	牛乳	人参	きゃべつ もやし	米 砂糖	油	668	Kcal
						ツナ		小松菜	白菜 ねぎ	しらたき	ごま	30	g
						鶏肉			えのきだけ			20	g
						ちくわ 豆腐			しめじ			2.4	g
28	木	白ごはん	牛乳	豆腐ナゲット 切干ナポリタン みそ汁		豆腐	牛乳	人参	たまねぎ 切干大根	米	油	683	Kcal
						ウインナー		枝豆	きゃべつ コーン	砂糖		24	g
									しめじ	小麦粉		22	g
									ねぎ			2.2	g
29	金	ナシゴレン	牛乳	いしるレモンサラダ エスニックスープ		鶏肉	牛乳	人参	にんにく たまねぎ	米	油	645	Kcal
						卵		パプリカ	たけのこ しめじ レモン果汁	砂糖	オリーブ油	29	g
						ソーセージ		ブロッコリー	きゃべつ コーン ねぎ			14	g
									大根 もやし 干しいいたけ			2.2	g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの基礎食品群に分けて記載してあります。

※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される
栄養量を算出して決定しています。



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	今月の平均値	696	27.2	20.6
	栄養基準量	687	23～36	16～24
				2.0未満