

令和7年（2025年） 5月 学校給食献立表



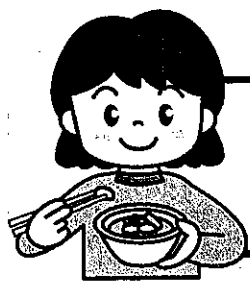
九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  が付きます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

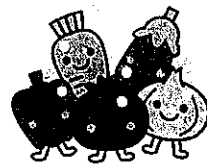
日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくる ものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしを ととのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーの ものとなるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
1	木	こくとうパン クリームシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ	とりにく スkimミルク こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	こくとうパン じゃがいも	シチューミックス こしょう	620
2	金	だけのこごはん メルルーサのからあげ ぶたじる かしわもち カレーライス	メルルーサ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく キャベツ ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ	だけのこごはん でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも かしわもち	しお こしょう かつおだし	661 813
7	水	ぶたにく こなチーズ ツナとわかめのサラダ りんご	ぶたにく こなチーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが きゅうり りんご	むぎごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	カレーウ ケチャップ カレーウ ウスターソース こしょう す しお	613 751
8	木	コッペパン コーンシュマイ はるさめサラダ もずくスープ	コーンシュマイ ぶたにく もずく	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	コッペパン はるさめ ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら	す しょうゆ とりがらスープ コンソメ さけ しお しょうゆ	598 702
9	金	ごはん じゃがぶたキムチ ナムル フライビーンズ げんりょうごはん	ぶたにく だいず	たまねぎ はくさいキムチ にんじん しらたき にら キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しょうゆ	637 790
12	月	かやくうどん ちくわのいそべあげ あさりのごまドレッシング	とりにく かまぼこ ちくわ あおのり あさり	だいこん えのきたけ ほししいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	げんりょうごはん うどん こむぎこ あぶら ごま あぶら さとう	かつおだし だしこんぶ しょうゆ みりん しお しょうゆ す	599 783
13	火	コッペパン とりにくのガーリックソテー かんでんサラダ コンソメスープ	とりにく かんでん ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ	コッペパン たまねぎドレッシング あぶら	しお こしょう コンソメ しろワイン しょうゆ しお こしょう	586 725
14	水	ごはん さわらのつけやき ごぼうサラダ とうふとじゃがいものみそしる	さわら ローズハム あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん さとう ごまドレッシング じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおだし	607 743
15	木	コッペパン とうにゅうコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	とうにゅうコロッケ ベーコン だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし セロリー にんにく トマトピューレー	コッペパン あぶら コールスロドレッシング マカロニ じゃがいも しろういんげんまめ オリーブあぶら	コンソメ とりがらスープ しろワイン しょうゆ しお こしょう バジル	647 776
16	金	ごはん ホキのマヨネーズやき じゃことやさいのごまドレッシング わかめととうふのみそしる	ホキ ちりめんじゃこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	ごはん たまごなしマヨネーズ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ しょうゆ す かつおだし	589 718
19	月	ごはん ホイコーロー ちゅうかびたし あおうめゼリー	あつあげ ぶたにく ひじき	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし こまつな	ごはん さとう あぶら ごまあぶら あおうめゼリーゼリー	デンメシジャン しょうゆ さけ トウバンジャン こしょう オイスターソース しょうゆ こしょう	601 727
20	火	コッペパン メルルーサフライハニーマスタードソース コロコロサラダ キャベツスープ	メルルーサ たまご チーズ ぶたにく	きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな セロリー	こむぎこ パンこ マヨネーズ はちみつ さとう あぶら あぶら さとう	つぶマスタード しょうゆ しお こしょう す しお こしょう コンソメ しろワイン しょうゆ しお とりがらスープ こしょう パセリ	687 843
21	水	ごはん さばのしおやき ごまあえ きりぼしだいこんいりみそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも	しお しょうゆ かつおだし	589 713
22	木	げんりょうコッペパン スパゲティミートソース かいそうサラダ	ぎゅうひきにく とりひきにく こなチーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマトピューレー きゅうり	げんりょうコッペパン スパゲティ オリーブあぶら	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース スープストック しお こしょう あおじそドレッシング	608 761
23	金	ごはん ちくぜんに はりはりづけ ししゃもフリッター そぼろどんぶり	とりにく ひらてん だいず ししゃもフリッター	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	625 756
26	月	じゃこサラダ ミニポテト	とりにく こうやとうふ こなチーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら さとう ミニポテト	しょうゆ さけ しょうゆ す	644 801
27	火	コッペパン エビグラタン グリーンサラダ フェジョアータ	エビグラタン ぶたにく ソーセージ	グリーンアスパラガス キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく トマト	コッペパン たまねぎドレッシング じゃがいも きんとときまめ あぶら	ケチャップ あかワイン コンソメ こしょう パセリ	655 786
28	水	ごはん カツオカツ キャベツのあますあえ けんちんじる カットコッペパン	カツオカツ とうふ あぶらあげ	キャベツ こまつな だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも あぶら	す しょうゆ しょうゆ さけ しお かつおだし	632 755
29	木	ソーセージ・ケチャップ（こぶくろ） キャベツのカレーソテー クラムチャウダー	ソーセージ あさり ぎゅうにゅう スkimミルク	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	カットパン あぶら じゃがいも あぶら	ケチャップ しお カレーウ スープストック しお こしょう	635 780
30	金	ごはん いかのかりんあげ やさいのうめこんぶあえ たまねぎととうふのみそしる	いか しおこんぶ かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな うめびしお キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごま はちみつ	しょうゆ さけ しょうゆ かつおだし	620 763

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンが付きます。

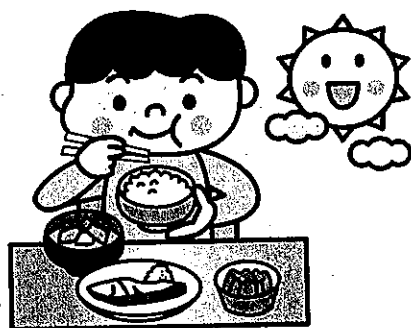


給食だより 5月



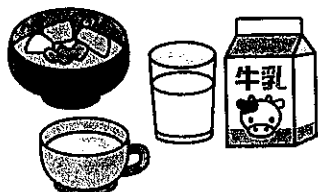
令和7年度 九度山町学校給食センター

新年度が始まり早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

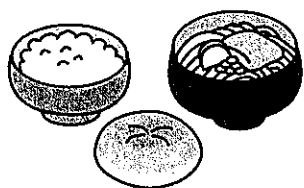


朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

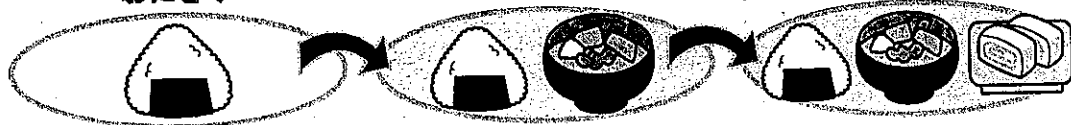


食べる習慣がきたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

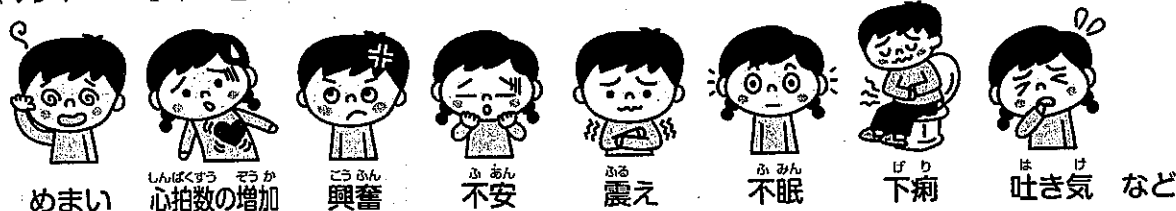


カフェインのとり過ぎに気をつけましょう



コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....



飲み物に含まれるカフェイン量の目安

飲み物	カフェイン量 (100mLあたり)
コーヒー	60mg
紅茶	30mg
せん茶	20mg
ウーロン茶	20mg
コーラ	約10mg

【浸出法】...コーヒー：粉末10g/熱湯150mL、紅茶：茶5g/熱湯360mL 1.5~4分、せん茶：茶10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶15g/90℃ 650mL 0.5分

【出典】※2「日本成分表2020（八訂）」コーラは市販品調べ

★市販のエナジードリンクに注意！

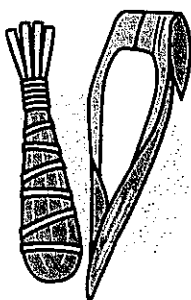
エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



5月5日 端午の節句

5月5日は、「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いをします。これらのかざりものや食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。