

2026年



給食だより



新年度が始まり、早くも1ヶ月が過ぎました。子ども達も新しい環境に慣れてきた頃だと思います。一方で体や心に疲れが出て怪我をしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、バランスの良い食事を心がけましょう。

「端午の節句」

5月5日の端午の節句は男の子の誕生を祝うとともに、その健やかな成長を祈る行事です。

《こいのぼり》

急な流れや大きな滝も跳ね上がり、勢いよく泳ぐ鯉の姿と重ね合わせ、「たくましく元気に」との願いが込められています。



《柏餅》

柏の葉は、新芽が出てから古い葉を落とすことから子孫繁栄の願いが込められています。



《菖蒲湯》

菖蒲は邪気や災難よけの薬草です。『菖蒲』と『勝負』をかけており、立身出世の願いが込められています。



5つの基本味



私たちが舌で感じる基本的な味は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つです。

甘味…ご飯やパン、お菓子等に含まれる、糖から感じられる（エネルギー源）

塩味…塩に含まれる塩化カルシウムから感じられ、体内のミネラルバランスを整える

酸味…レモンや酢等に含まれる酸から感じられ、腐敗を教える味

苦味…ピーマンやゴーヤ、コーヒー等から感じられ、毒物を教える味

うま味…昆布やかたお節、トマト等に含まれるアミノ酸や核酸から感じられる（タンパク質）

「酸味」や「苦味」は繰り返し経験することで、食べても大丈夫だと認識し、徐々に慣れていく味です。切り方を変えたり、子どもが好きな料理等にして、取り入れていきましょう。

アスパラガス



5月に旬を迎える野菜のひとつにアスパラガスがあります。「アスパラガス」という名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸によるもので、アスパラギン酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

選び方のコツとしては、緑色が濃く穂先まで締まったものが美味しく、切り口がみずみずしいものが新鮮です。

ホワイトアスパラガスは仲間？

アスパラガスには、白いホワイトアスパラガスもありますが、栽培方法が違うだけで緑色のアスパラガスと同じものです。

日光に当てずに育てると白くなり、日光にたくさん当てて育てるときれいな緑色になります。

2026年

5月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
1	金	ごはん 牛乳 タンドリーチキン キャベツとブロッコリーのサラダ 貝だくさん豆乳スープ	米・カレーフレーク・油・ じゃがいも	生姜・キャベツ・ ブロッコリー・黄ピーマン・ 人参・れんこん・玉葱・ ほうれん草・コーン	鶏肉・ヨーグルト・豆乳・ 牛乳	698	30.4
7	木	ごはん 牛乳 変わりちらし寿司 揚げエビシューマイ 菜の花と花麩のすまし汁 柏もち	米・油・花麩・柏もち	ちらしずしの素(人参、れん こん、筍、干瓢、干しいた け)・たくあん・グリーン ピース・きざみのり・菜の 花・玉葱・人参	さけ・桜でんぶ・卵・ エビシューマイ・牛乳	752	27.3
8	金	ごはん 牛乳 鶏肉のごま唐揚げ もやしとかにかまの和え物 白菜とわかめのみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油	生姜・ニンニク・ 緑豆もやし・キャベツ・ ほうれん草・コーン・白菜・ わかめ・玉葱・人参	鶏肉・かに風味フレーク・ 味噌・牛乳	654	30.7
11	月	ごはん 牛乳 ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 切干大根とツナのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	米・油	切干大根・カリフラワー・ 枝豆・人参・わかめ・ ほうれん草・玉葱	ピーマン肉詰めフライ(豚) ・貝柱フライ・シーチキン・ 絹豆腐・味噌・牛乳	751	26.4
12	火	パン 牛乳 バーベキューチキン マカロニサラダ 枝豆とじゃがいものポタージュスープ	イエローロールパン・砂糖・ 油・マカロニ・マヨネーズ・ じゃがいも	生姜・キャベツ・ ミックスベジタブル・枝豆・ 玉葱・人参・コーン	鶏肉・牛乳	643	31.0
13	水	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き 大根のじゃこサラダ 菜の花と麩のすまし汁	米・砂糖・油・麩	青葱・大根・キャベツ・ インゲン・人参・ 黄ピーマン・菜の花・玉葱	豚肉・味噌・じゃこ・牛乳	609	24.0
14	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミソースかけ キャベツとささみのサラダ 卵のコンソメスープ	米・砂糖・片栗粉	キャベツ・ブロッコリー・ 人参・コーン・玉葱・パセリ	ハンバーグ(牛、鶏)・ 鶏肉・卵・牛乳	620	22.9
15	金	ごはん 牛乳 鮭の漬け焼き 五目金平 小松菜とさといのみそ汁	米・油・こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま・さといも	ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・筍・黄ピーマン・ 小松菜・玉葱	さけ・味噌・牛乳	633	31.9
18	月	ごはん 牛乳 ビーフカレー 花野菜のサラダ りんごゼリー	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー	玉葱・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ コーン	牛肉・牛乳	710	20.5
19	火	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツのサラダ ちんげん菜と麩のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・麩	キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・枝豆・ ちんげん菜・玉葱	豚肉・味噌・牛乳	675	24.8
20	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き えんどうとカリフラワーのサラダ 小松菜ととうす揚げのみそ汁	米・黒ごま・油	スナップエンドウ・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・小松菜・ 玉葱	鶏肉・かに風味フレーク・ あげ・味噌・牛乳	683	32.7
21	木	ごはん 牛乳 鱈の塩麹焼き 切干大根とちくわの炒め煮 貝だくさんみそ汁	米・砂糖・塩麹・油・ ごま油・白ごま	切干大根・人参・インゲン・ れんこん・ごぼう・白菜・ 玉葱・ほうれん草	あじ・ちくわ・味噌・牛乳	664	31.7
25	月	ごはん 牛乳 根菜入りとりつくねハンバーグ 春雨のゆずサラダ 小松菜と麩のみそ汁	米・油・片栗粉・春雨・麩	わかめ・人参・コーン・ インゲン・小松菜・玉葱	つくね・味噌・牛乳	692	26.1
26	火	パン 牛乳 クリームシチュー イタリアンサラダ	コッペパン・じゃがいも	玉葱・人参・しめじ・ グリーンピース・キャベツ・ ブロッコリー・黄ピーマン	鶏肉・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・ 牛乳	671	27.3
27	水	ごはん 牛乳 あかうおの磯辺揚げ 菜の花ともやしのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	米・天ぷら粉・油・砂糖	あおさ粉・菜の花・ 緑豆もやし・キャベツ・ 人参・コーン・わかめ・玉葱	あかうお・かつおぶし・ 絹豆腐・味噌・牛乳	658	32.6
28	木	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢だれ ひじきのツナサラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉	ひじき・キャベツ・ごぼう・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ ほうれん草	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳	746	32.9
29	金	めん 牛乳 チャンボン麺 蒸しシューマイ みかん缶	ラーメン・ごま油	木くらげ・キャベツ・ ちんげん菜・玉葱・人参・ コーン・白葱・みかん缶	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳	692	34.6

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。

平均

679

28.7