

令和8年				厚真町学校給食センター					
こんだて		ざいりょう		ちょうみりょう	こんだて		ざいりょう		ちょうみりょう
	き	あか	みどり			き	あか	みどり	
1金	ミルクパン（結び） カレー風味スープ	ミルクパン	ベーコン	塩 こしょう カレー粉 コツメ 無添加とりがらスープ	13水	ごはん 米粒麦 なたね油	ぶた肉	玉ねぎ にんじん リード ぶた マッシュルーム	トマトジュレ パルメザン 無添加とりがら
	チーズ in 肉団子 （小2個・中3個）	豚脂 バン粉 マーガリン 砂糖 ぶどう糖 揚げ油 水あめ	とり肉 チーズ 乾燥卵白	玉ねぎ りんごジュース		コソリミード レタス		レタス コーン きゅうり にんじん	塩
	ブロッコリーのソテー	オリーブオイル	ゆで大豆	ブロッコリー コーン にんじん				いちご	
7木	鯖菜めし 大根の味噌汁	ごはん 米粒麦 ぶどう糖 砂糖	鯖	大根葉	14木	ごはん			
	厚焼き玉子	砂糖 でん粉 ひまわり油	たまご	味パック 鰹の素		ごま油		チンゲン菜 白菜 にんじん 生しいたけ	塩 こしょう 北京塩ラーメン 無添加とりがら
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 三温糖 なたね油	ぶた肉	いんげん にんじん しょうが		豚脂 植物油 小麦粉 米粉 加工でん粉	ぶた肉 とり肉	キャベツ にら しょうが	正油 みりん ベーキングパウダー 塩 香辛料 紅麹 酵母I+II ガー 発酵調味料
8金	ホットドッグ 白菜の豆乳スープ	背割りコッパ	スライスチーズ ウィンナー	ケチャップ	15金	バターパン			
	ベイクドポテト	なたね油	ベーコン 調整豆乳	白菜 にんじん 玉ねぎ コーン しめじ		なたね油	大豆ペースト 牛乳 調整豆乳	玉ねぎ コーン	コーン缶クリ こしょう 玉ねぎ お好み焼き 塩 ベーキングパウダー
		ガラムマサラ なたね油		塩		豚脂 砂糖 加工でん粉 ぶどう糖果糖液糖 植物油	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが にんにく	塩 香辛料 酵母I+II 貝 ピリッ酸第二 トマトチャップ 正油 みりん
11月	ごはん 米粒麦 なめこの味噌汁	ごはん 米粒麦			18月	ごはん 米粒麦			
共通献立	いわしおろし煮	とうふ おふくろ味噌	なめこ 長ねぎ	味パック 鰹の素		白ごま ごま油	わかめ	長ねぎ 小松菜 にんじん	塩 こしょう 北京塩ラーメン
	ほうれん草ともやしのお浸し	砂糖 でん粉	いわし 味噌	大根		でん粉 豚脂 砂糖 植物油 小麦粉	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	正油 酵母I ベーキングパウダー 魚介I+II 香辛 ピリッ酸第二
		白ごま	花かつお	ほうれん草 にんじん もやし		ごま油 でん粉 なたね油	ぶた肉	ピーマン だけのこ にんにく	豆板醤 酒 オリーブオイル 正油 こしょう
12火	塩ラーメン	ゆでラーメン	ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし メンマ	19火	ゆでうどん	油揚げ ぶた肉	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 山菜ミックス	根昆布 正油 鰹の素 塩 みりん
	きんとんパイ	さつま芋 砂糖 マーガリン 小麦粉 ぶどう糖 米油	たまご	塩 ピリッ酸第二鉄 香料 乳化剤		小麦粉 植物油 加工でん粉 コーンスターチ でん粉 米油 ぶどう糖	とり肉 大豆粉		塩
	キャベツと竹輪の炒め物	ごま油	ちくわ	キャベツ にんじん ピーマン		なたね油		もやし ビーマン にんじん	塩だれ 塩 こしょう

1人当たりの平均摂取栄養価

(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13~20%	18g 20~30%	2未満 g
1日	553	24.0	24.6	3.35
7日	662	23.5	16.8	3.00
8日	708	30.1	34.4	3.89
11日	537	22.7	13.2	1.87
12日	711	26.2	24.2	4.67
13日	659	20.1	21.0	2.94
14日	576	17.1	14.0	1.90
15日	656	25.5	27.8	3.32
18日	666	25.4	23.4	2.74
19日	625	29.5	20.1	3.30

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g）を差し引いた値です。

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、「端午の節句」です。
別名「菖蒲の節句」とも言い、こどもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。

たけのこ
成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて食べられています。

かしわもち
もちを柏の葉で包んだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」と願いを込めて食べられています。

カツオ
「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として食べられます。カツオの産地では、鯉のぼりではなくかつおのぼりを掲げる所もあります。

ちまき
笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

5月19日(火) 山菜うどん
春になると、山や野原には山菜が顔を出します。代表的な山菜には、タラの芽、ふきのとう、ふき、うど、わらび、ぜんまいなどがあります。給食の山菜うどんには、わらび、ぜんまい、たけのこが入っています。たくさん食べてくれると嬉しいです♪

5月13日(水) いちご
給食に、厚真産のいちごが登場します！
「ごばやいちご農園」さんでとれた「けんたろう」という品種のいちごです。お楽しみに♪

学校給食費は 毎月忘れず納めましょう！！ 5月の共通献立：11日（月）



厚真町学校給食センター

こ ん だ て					ざ い り ょ う			ち ょ う み り ょ う									
					き	あ か	み ど り										
20水		ポークカレー			ごはん 米粒麦 じゃが芋 なたね油	ぶた肉	玉ねぎ にんじん ワード おむ しょうが にんにく	無添加とりが スープ チャップ トマトチャップ とうける加ーフルー グスターソース	26火		春 野 菜 の クリームスパゲティ 白身魚バジルフライ コーンソテー			スパゲティ なたね油	とり肉 牛乳 大豆ペースト 調整豆乳	キャベツ グリーンスパ 玉ねぎ しめじ	塩 こしょう 和什粉 コソメ
			キャベツのサラダ			上白糖 なたね油 オリーブオイル		キャベツ コーン にんじん きゅうり			こしょう 酢 塩	パン粉 小麦粉 米油	ホキ		バター	いんげん コーン にんじん	塩 こしょう
21木			ごはん			ごはん				27水		三 色 丼			ごはん 米粒麦 三温糖 なたね油	とり肉 大豆ミート たまご	にんじん ほうれん草 しょうが
		大根と油揚げの味噌汁				油揚げ おふくろ味噌	えのき 大根 にんじん	味噌 バック 鰹の素	じゃが芋			おふくろ味噌	玉ねぎ にんじん	味噌 バック 鰹の素			
		さばの味噌煮			砂糖 加工でん粉	さば 味噌		みりん トマトチャップ トマトピューレ	じゃが芋の味噌汁								
こんにゃくのピリ辛炒め					白ごま 三温糖 ごま油 なたね油	ちくわ	こんにゃく にんじん れんこん いんげん	正油 みりん とうがらし	胡 瓜 の た た き			白ごま		きゅうり	めんつゆ 塩 とうがらし		
22金		黒砂糖パン(乳・卵不使用)			黒砂糖パン				28木		ごはん			ごはん			
		トマトシチュー			じゃが芋 なたね油	ぶた肉	玉ねぎ しめじ にんじん いんげん ダスト缶 ワード おむ しょうが にんにく	無添加とりが スープ ハヤシソース 塩 トマトチャップ コソメ トマトピューレ グスターソース こしょう			さ つ ま 汁			さつま芋	とり肉 とうふ おふくろ味噌	ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ にんじん しょうが	味噌 バック 鰹の素
		プレーンオムレツ			植物油脂 加工でん粉	たまご		塩 食用卵殻粉 でん粉発酵調味料 香辛料 トマトソース			鮭 の 西 京 焼 き			砂糖	鮭 米味噌		みりん
		マカロニサラダ			マカロニ 上白糖 エッグケア (卵不使用)	ポークハム	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	塩 こしょう			ほうれん草のごま和え			上白糖 白すりごま 練りごま	おふくろ味噌	白菜 にんじん ほうれん草	正油
25月		ごはん			ごはん 米粒麦				29金		ミルクパン			ミルクパン			
		白菜と卵のスープ			ごま油 でん粉	たまご	白菜 にんじん えのき	塩 こしょう 北京塩チーフス 無添加とりが スープ			か ぶ の ス ー プ				ウインナー	玉ねぎ コーン かぶ にんじん しめじ	塩 こしょう 無添加とりが スープ コンソメ
		肉団子(甘酢) (小2個・中3個)			パン粉 豚脂 でん粉 パーム油 砂糖	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが	塩 正油 調味料 がら色素 香辛料 ビタミンC第二鉄 発酵調味料 醸造酢 酵母エキス トマトチャップ			5 種 の 野 菜 グ ラ タ ン			ショート 乾燥マヨネーズ 米粉 じゃが芋 粉末水あめ 植物油 砂糖	豆乳 おから 調整豆乳粉末	玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草	ワレオカ 香辛料 酵母エキス 乳化剤 ビタミンC第二鉄 塩
		もやしの中華和え			三温糖 ごま油 白ごま	ポークハム	ちやし きゅうり にんじん	正油 酢			ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー					ブロッコリー	塩

(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13～20%	23g 20～30%	2.5未満 g
20日	855	25.6	23.9	3.29
21日	795	26.4	25.1	2.36
22日	802	30.3	30.2	3.52
25日	851	31.0	24.5	3.97
26日	805	33.6	25.8	3.31
27日	791	32.2	21.5	2.62
28日	775	33.1	17.1	2.29
29日	726	24.5	28.7	3.17
平均	789	29.3	25.1	3.44

じどう せいとひとりいっかい

がっこうきゅうしょく もんぶがくしょう さだ がっこうきゅうしょくせっしゅきじゆん もと こんだて
学校給食は、文部科学省により定められている学校給食摂取基準を基に献立を

せいちょうき こ からだ はったつ おお えいよう ひつよう
成長期にある子どもたちは、 体の発達のために多くの栄養を必要とします。また、
こうきゅうしょく えいよう かくほ けんぜん しょくしゅうかん いくせい たいせつ
校給食では栄養の確保だけでなく、健全な食習慣の育成も大切にしています。

食事 (Shokuji) - Eating

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

睡眠 (Shuimin) - Sleep

早寝・早起きを心がけましょう。

運動 (Undou) - Exercise

日中は元気に体を動かしましょう。

区 分	基 準 値			
	児童 6 ～ 7 歳	児童 8 ～ 9 歳	児童 10 ～ 11 歳	生徒 12 ～ 14 歳
エネルギー kcal	530	650	780	830
たんぱく質 %エネルギー -	13 ～ 20			
脂質 %エネルギー -	20 ～ 30			
ナトリウム（食塩相当量） g	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム mg	290	350	360	450
鉄 mg	2	3	3.5	4.5
ビタミン A μgRAE	160	200	240	300
ビタミン B1 mg	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B2 mg	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C mg	20	25	30	35
食物繊維 g	4.0 以上	4.5 以上	5.0 以上	7.0 以上
マグネシウム mg	40	50	70	120
亜鉛 mg	2	2	2	3

お知らせ

この度、情 報 発 信 の 見 直 し に 伴 い、当 センターの Facebook は 4 月 30 日
をもって 終 り たい します。これまで ご 覧 いた だ き、あ り が と う ご ざ い ま し た。
今 後 の 給 食 に 関 す る 情 報 は、献 立 表 や 町 ホーム ページ 等 で お 知 ら せ す る
予 定 で す。改 め て 詳 細 を ご 案 内 いた し ま す の で、今 後 と も よ ろ し く お 願 い いた
し ま す。

米（ななつぼし） 鶏肉 豚肉 平飼い有精卵 ほうれん草 ジャガイモ 生椎茸 干椎茸 みそ いちご



5月の共通献立
21日(木)・28日(木)

牛乳は毎日つきます。
給食の献立は、食材の都合により
変更する場合がありますのでご了承ください。

