



2026年5月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
				1日 親子煮 白ごまつくね こがね和え つくねはひき肉や魚のすり身に調味料を加えて作られます。手でこねて形を作るとい意味の「つくねる」が語源とされています。今日は、白ごまが入ったつくねです。白ごまのプチプチとした食感と風味が楽しめるひと品です。よくかんで食べましょう。
				4日 みどりの日
11日 塩ラーメン(汁) 春巻 きゅうりの中華和え	12日 さばの塩焼き 五目煮豆 若竹汁	13日 トマトオムレツ さわかぜリー和え 春野菜のクリームスープ	14日 ビンパの具 ビンパの野菜 ワンタンスープ ヨーグルト	15日 だいこんとはんぺんの煮物 ふんわり野菜揚げ 骨太和え
今日の塩ラーメンにはもやしが入っています。もよしの歴史は古く、平安時代の書物に「まめもやし」の記述があります。また、江戸時代の「農業全書」にも「緑豆もやし」と書かれています。このころにはもやしを食べる習慣があったようです。	今日は「だしを味わう日」です。今日の若竹汁は、かつおの厚削りからとった「だし」を使っています。和食には、かつお節やこんぶなどのま味をひきだした「だし」が欠かせません。「だし」のうま味を味わいながら日本の食文化を考えましょう。	今日はグリーンアスパラガスが入った春野菜のクリームスープです。グリーンアスパラガスは、4月下旬から6月頃が旬の春野菜です。旬のアスパラガスは甘味が強いのが特徴です。新しい芽や若い茎、葉を食べる春野菜には、冬の間に蓄えた栄養が豊富に含まれています。旬の恵みを味わって食べましょう。	今日のワンタンスープには、はくさいが入っています。はくさいはビタミンCを多く含み、かぜを予防したり免疫力を上げたりする効果があります。ビタミンCは水に溶けやすいので、汁まで食べられるスープなどにとると、溶け出したビタミンCもしっかりとることが出来ます。	だいこんは部位によって適する料理が異なります。葉に近い部分は水分が多く甘味が強いので、おろしなど生で食べるのに向いています。中心部分は辛味と甘味のバランスが良く煮物に向いています。下の部分は水分が少なく辛味が強いので、漬物やみそ汁に向いています。
18日 てりどり はくさいのしそひじき和え 沢煮わん	19日 かつおの漁師揚げ ふきとたけのこのうま煮 新たまねぎのみそ汁 メロン	20日 山菜ソフトめん(汁) ぶた肉のカレー揚げ ほうれんそうのおかか和え	21日 ハンバーグのはちみつだれがけ 切干しだいこんのさっぱり和え 一宮のかきたま汁	22日 ポークシューマイ 愛知のキャベツブルコギ わかめスープ
沢煮わんは千切りにした野菜やぶた肉など、たくさん材料を使って作った汁物です。「さわ」には「たくさん」という意味があることからこの名がつけました。給食ではぶた肉の他に、こんにやく、だいこん、にんじん、ごぼう、みつばなどたくさん食材を使って仕上げています。	今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさん収穫でき、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の給食で使われている旬の食材は「かつお、ふき、新たけのこ、新たまねぎ、メロン」です。自然の恵みや四季を感じる事ができる旬の食材を味わって食べましょう。	春の山では、雪解けとともに若々しい新芽が芽吹き、多くの種類の山菜がとれます。春の山菜には「ふきのとう、タラの芽、うど、わらび、ぜんまい、こごみ」などがあります。今日の給食の山菜ソフトめんには、ぜんまい、わらびが入っています。よく見ながら食べて見つけてみましょう。	今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。ハンバーグのはちみつだれがけの「はちみつ」切干しだいこんのさっぱり和えの「切干しだいこん」一宮のかきたま汁の「卵、はくさい、だいこん」は一宮市産の食材です。地元恵みに感謝していただきます。	今日の「愛知のキャベツブルコギ」は、千秋小学校の児童が考えた献立です。愛知県でたくさん生産されているキャベツを使っています。ピリ辛の味付けでごはんがすすむ献立を考えてくれました。味わって食べましょう。
25日 あじの南蛮漬 新ごぼうのきんぴら ジャがいものみそ汁	26日 ホットドッグの具 フランクフルトのトマトソースがけ キャベツのドレッシング和え コンソメスープ ココアパウダー	27日 八宝菜 揚げギョーザ パンサンスー	28日 厚揚げの肉みそがけ ごまつなごんぶ和え ちゃんご汁	29日 ポークカレー ポロニアカツ 花野菜サラダ
今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「まごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の頭文字を表しています。「まごわやさしい」をすべてそろえると、栄養バランスが良くなります。この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。	今日のコンソメスープには、ブロッコリーが入っています。ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。葉や根の部分を食べる野菜は数多くありますが、花の部分を食べる野菜は少ないです。他には、カリフラワーやみょうがなどがあります。	今日の八宝菜には、うずら卵が入っています。愛知県のうずら卵の生産量は全国の約70%を占めています。主な産地は豊橋市で、大正時代からうずらの飼育が行われていました。うずら卵は、にわとりの卵に比べると大きさが1/6程度と小さいですが、ビタミンや鉄分が豊富に含まれています。	今日は「正しいはしづかいの日」です。はしは日本以外でも使われていますが、長い歴史の中で、はしの種類や作法などは日本独自に発展し、和食文化には欠かせないものになりました。正しいはしの使い方を意識して食事をしましょう。	カレーは給食の人気メニューの一つです。食べやすいのでよくかまずに飲み込んでしまいがちですが、よくかむことは、筋肉を刺激するだけでなく、脳の血流を高め、脳の働きを活発にする効果があります。今日の給食もよくかんで食べましょう。