

# 5月きゅうしょくこんだてひょう

2025年4月21日

剣崎学校給食センター

\*牛乳（主に体をつくるものとなる）は、毎日つきます。 \*献立は都合により変更することもあります。 \*材料の（ ）は、だしありのみです。

\*献立は都合により変更することもあります。

\*材料の( )は、だしとりのみです。

5/19…全ての学校中止

日	学校 確認欄	ごみだて 献立名	主に体をつくる もとになる	主に調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	その他	一 箇 表 番 号	加工品等のアレルギー表示						*コンタミ		もりつけかた	
								加工品名等	卵	乳	小麦	落花生	えび	かに	くるみ		
1 木		たけのこ 荀ごはん	鶏肉,油揚げ	たけのこ,乾しいたけ,にんじん,いんげん	米,砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,酒,みりん,和風だし,塩										1 かしわもち きびなごのフライ たけのこ ごはん かみかみメニュー	
		とうふ 豆腐のすまじる	豆腐,わかめ,かまぼこ,(いりこ)	にんじん,玉ねぎ,ねぎ		塩,薄口しょうゆ	10047	かまぼこ									
		きびなごのフライ	きびなごフライ		大豆油		10048	きびなごフライ	●								
		かしわもち 柏餅			かしわもち		15032	かしわもち									
2 金		ごはん			米												2 とうふいりふくさたまご ふるさと給食 ごはん ひじきの いりめに 食べて学ぼう魚の日
		ひじきの炒め煮	ひじき,さつま揚げ,生揚げ,大豆	にんじん	砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,酒,和風だし	10034	さつまあげ									
		とうふいり 豆腐入りふくさ卵	鶏ひき肉,しづく豆腐,卵	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	砂糖,サラダ油	薄口しょうゆ,和風だし,塩											
7 水		揚げパン(きな粉)	きな粉		コッペパン,砂糖,ウージパウダー,大豆油	塩	1004 1114	コッペパン ウージパウダー	●	●							7 オレンジ あげパン はっぽうさい かみかみメニュー
		はっぽうさい 八宝菜	かまぼこ,いか,豚肉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,乾しいたけ,ねぎ,たけのこ,生姜	でんぶん,サラダ油,ごま油	酒,中華あじ,塩,こしょう,薄口しょうゆ	10028	かまぼこ									
		オレンジ		オレンジ													
8 木		ごはん			米												8 おやこどん きゅうりの ごはん
		親子丼	鶏肉,かまぼこ,卵	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,乾しいたけ	砂糖,でんぶん,サラダ油	酒,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,和風だし	10028	かまぼこ									
		きゅうりの酢の物	オーチャンキング	きゅうり,にんじん	春雨,ごま,砂糖	薄口しょうゆ,酢	10025	オーチャンキング									
9 金		米粉パン			米粉パン		1007	米粉パン	●	●							9 こめこパン コーンサラダ ミート スパゲティ
		ミートスパゲティ	牛ひき肉,豚ひき肉,チーズ	玉ねぎ,にんじん,グリンピース	スパゲッティー,サラダ油	ケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう,赤ワイン,ナツメグ,パリカ,ローレル,コンソメ	13015 1014	チーズ スパゲティ	●	●							
		コーンサラダ	豚ロースハム	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	サラダ油,砂糖	酢,塩,こしょう,薄口しょうゆ,からし	11002	ロースハム									
12 月		ごはん			米												12 うぐいす ごはん じゃがいもの そぼろに
		じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	玉ねぎ,にんじん,いんげん	じゃがいも,砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,和風だし,酒,みりん											
		ちくわ 千草あえ	卵	キャベツ,冷凍ほうれん草,にんじん	砂糖,サラダ油,ごま,春雨,ごま油	塩,薄口しょうゆ											
13 火		ごはん			米												13 ふるさと給食 スタミナどん みそけんちんじる
		スタミナ丼	豚肉,大豆ミート	玉ねぎ,にら,赤ピーマン,もやし,にんにく	砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,酒,オイスターソース	4006	大豆ミート									
		みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,油揚げ,白すりみそ,(いりこ)	大根,ごぼう,にんじん,ねぎ	つきこんにゃく,サラダ油	濃口しょうゆ,みりん,和風だし											
14 水		コッペパン			コッペパン		1004	コッペパン	●	●							14 いちごミックスジャム コッペパン メルルーサのマヨネーズ焼き 新たまねぎとベーコン のスープ
		メルルーサのマヨネーズ焼き	メルルーサ,おからパウダー,牛乳,チーズ	玉ねぎ,コーン,パセリ	エッグケアマヨネーズ,パン粉	塩,こしょう	4012 13013 17056 1018	おからパウダー チーズ イック ケアマヨネーズ パン粉									
		新たまねぎとベーコン のスープ	豚ひき肉,ベーコン,卵	玉ねぎ,にんじん,にら	サラダ油,でんぶん	井汲 ラス-7,コンソメ,塩,こしょう,薄口しょうゆ	11029	ベーコン									
		いちごミックスジャム			いちごミックスジャム		7018	いちごミックスジャム									
15 木		ごはん			米												15 とりにくと かじゅーなっつの いための ごはん じる ビーフン かみかみメニュー
		鶏肉とカシューなっつ の炒め物	鶏肉	生姜,ピーマン,赤ピーマン	でんぶん,大豆油,じゃがいも,カシューなっつ,砂糖	薄口しょうゆ,酒,濃口しょうゆ											
		じる 汁ビーフン	豚バラ肉	生姜,玉ねぎ,にんじん,きくらげ,キャベツ	ビーフン	酒,薄口しょうゆ,塩,こしょう,中華あじ,井汲 ラス-7											
16 金		ごはん			米												16 ごはん ビーフカレー フレンチ サラダ
		ビーフカレー	牛肉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,生姜	じゃがいも,サラダ油	スペシャルカレー,やさいカレー,トマトピューレ,赤ワイン,ローレル,塩,こしょう,コジリメ	17031 17038	スペシャルカレー やさいカレー	●								
		フレンチサラダ	豚ロースハム	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	サラダ油,砂糖	酢,塩,こしょう,薄口しょうゆ	11002	ロースハム									
20 火		ごはん			米												20 しんたまねぎの サラダ ごはん あつあけの みそいため
		厚揚げのみぞ炒め	生揚げ,豚肉,赤みそ	生姜,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,枝豆,乾しいたけ	サラダ油,砂糖,ごま	酒,濃口しょうゆ,麻婆ソースG	17015	麻婆ソースG	●								
		新玉ねぎのサラダ	ソフトささみフレーク	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん	ごま,砂糖,ごま油	塩,酢,薄口しょうゆ	11019	ソフトささみフレーク									
21 水		ミルクパン			ミルクパン		1006	ミルクパン	●	●							21 ミルクパン ツナのレモンあえ ようふく うまに
		洋風うまい	豚肉,生揚げ,さつま揚げ,チーズ	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,グリンピース	じゃがいも,砂糖,サラダ油	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,ケチャップ,カレー粉,コンソメ,白ワイン	10038 13015	さつま揚げ チーズ	●								
		ツナのレモンあえ	フレッシュミート	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン		濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,酢,塩	10017	フレッシュミート									

# 5月きゅうしょくこんだてひょう

2025年4月21日

剣崎学校給食センター

\*牛乳（主に体をつくるものとなる）は、毎日つきます。 \*献立は都合により変更することもあります。 \*材料の（ ）は、だしとりのみです。

5/19…全ての学校中止

日	学校確認欄	献立名	主に体をつくるものとなる	主に調子を整えるものとなる	主にエネルギーのもとなる	その他	一覧表番号	加工品等のアレルギー表示		*コンタミ 卵：乳：小麦：落花生：かぶるみ	もりつけかた
								加工品名等	卵	乳	
22 木	ひじきごはん	鶏肉、ひじき、かまぼこ、油揚げ	にんじん、枝豆	米、砂糖、サラダ油	みりん、濃口しょうゆ、塩、酒	10028	かまぼこ				22 だいばといれにひじきごはん
	にら玉スープ	鶏肉、卵、(いりこ)	玉ねぎ、にんじん、にら	ごま油	薄口しょうゆ、和風だし						あけににら玉スープ
	大豆といりこの揚げ煮	大豆、いりこ		でんぶん、大豆油、砂糖	濃口しょうゆ、みりん						かみかみメニュー
23 金	ごはん			米							23 さばのごまだれやき
	さつま汁	鶏肉、豆腐、白すりみそ、(いりこ)	にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	さつまいも、サラダ油	和風だし						ごはん さつまじる
	さばのごまだれやき	さば	生姜	ごま、ごま油	濃口しょうゆ、酒、みりん						
26 月	ごはん			米							26 ごはん ドライカレー マセドアンサラダ
	ドライカレー	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、枝豆、生姜、にんにく、トマト	米粉、砂糖、サラダ油	カレー粉、スペシャルカレー、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩、赤ワイン	17031	スペシャルカレー		●		
	マセドアンサラダ	ワインナー	にんじん、きゅうり	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、砂糖	からし、酢、薄口しょうゆ	11028 17056	ワインナー エッグケアマヨネーズ				
27 火	ごはん			米							27 にらバーグ ゆでキャベツ
	にらバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、牛乳、卵	玉ねぎ、にら、にんじん	パン粉、砂糖	塩、こしょう、ナツメグ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース、赤ワイン	13014 1018	チーズ パン粉		●		ごはん じゃがいものみぞしる
	ゆでキャベツ		キャベツ								
28 水	じやがいものみぞ汁	わかめ、白すりみそ、(いりこ)	大根、玉ねぎ、ねぎ	じやがいも	和風だし						28 バナナ ポーカービーンズ
	フレンチトースト	牛乳、卵		コッペパン、砂糖、はちみつ、バター	バニラエッセンス、白ワイン	1004	コッペパン		●		
	ポーカービーンズ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、枝豆	じゃがいも、砂糖、サラダ油	赤ワイン、塩、こしょう、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、パブリカ						
29 木	バナナ		バナナ								29 ごますあえ
	ごはん			米							
	肉豆腐	豆腐、豚肉	玉ねぎ、にんじん、えのき、ぶなしめじ、生姜、にんにく	砂糖、サラダ油	濃口しょうゆ、酒、みりん						
30 金	ごますあえ	ちくわ	もやし、キャベツ、にんじん、冷凍ほうれん草	ごま、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩、酢	10030	ちくわ				30 こめこパン
	米粉パン			米粉パン		1007	米粉パン		●		
	スパニッシュオムレツ	卵、ベーコン、牛乳、チーズ	玉ねぎ、枝豆、トマト	じゃがいも、バター	塩、こしょう、コンソメ	11029 13014	ベーコン チーズ		●		スパニッシュオムレツ
	白花豆スープ（こめこ）	白花豆ペースト、牛乳	にんじん、玉ねぎ、バセリ	米粉	塩、こしょう、コンソメ、チキンスープ、ローレル	11029	ベーコン				しづなまめのスープ

\*材料の（ ）はだしとりのみです。

\*表示義務のない（8品目以外）アレルゲンを完全除去することはできません。

\*アレルギー表示対象品目は、特定原材料8品目（表示義務）えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）、くるみです。そばは、給食にはできません。

\*特定原材料に準ずる原材料20品目の（表示推奨）アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシュー、ナツメグ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツについても、献立表と各校に配布している加工食品一覧表で確認をお願いします。

（令和6年3月28日、消費者庁より、食品表示基準の一部を改正する内閣府令が発表され、食物アレルギー表示推奨品目（特定原材料に準ずるもの）に「マカダミアナッツ」が追加され、「まつかけ」が削除されました。推奨のため「マカダミアナッツ」の記載がない場合があります。）

\*加工食品や調味料は、同じ品名でも以前と成分が変わる場合があります。毎月の献立表と加工食品一覧表でアレルギー食品表示をご確認下さい。

\*パンの日は、乳アレルギーの場合は代替パン（乳アレルギーなし）を準備します。小麦アレルギーの場合は、ごはん等を持参してください。

\*天候等による急なトラブルで献立や食材を変更する場合があります。



さいきぎ活き活き献立、ふるさと給食、食べて学ぼう魚の日…  
今年度も年に2回「さいきぎ活き活き献立」を、月に2回程度「ふるさと給食」を実施します。昨年度より始まりました「食べて学ぼう魚の日」は2ヶ月に1回程度行います。また有機栽培食材も使用する予定で、これらに市の補助金が使われています。

「さいきぎ活き活き献立」は各クラスにポスターを配布します。「食べて学ぼう魚の日」ではポスターと一緒に写真が配布されます。また、それぞれの献立の日は、毎月の予定献立表でお知らせします。佐伯産の食材を知り、おいしくいただきましょう。

ふるさと給食

5月2日：ひじき（「食べて学ぼう魚の日」コラボ）  
5月13日：みそ

佐伯市では自然環境にやさしい、持続可能なまちを繋ぎ続けるため、オーガニックを推進しています。剣崎学校給食センターでも少しずつオーガニック野菜を取り入れています。右のマークがついた献立で、オーガニック野菜を使用する予定です。（5月はオーガニック野菜の使用はありません）



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「Breakfast」（breakfast）といいます。これはもともと「断食（fast）」を「やぶる（break）」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、布団に入っている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたときの体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ご飯を食べずに登校すれば、お昼の給食まで、長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんは、こうしたエネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作る上でとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

## 朝ごはんのはたらき

### 体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかりと補いましょう。

### 体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんをはける音、その香りや色、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便が促進されます。

### 体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ご飯を食べることで上がりります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。



(出典：食育フォーラム)