



2026年

5月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
食事のマナーを身につけよう

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

〇〇〇学校

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

| 給食中止日 | 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザート | 食べ物のほたらき | | | | | | 1人分栄養価 | | | 献立のテーマとメッセージ | |
|-------|----|----|--------------------------|----|------------------|---------------------------------|------|----------------------------|---------------------------------|---|--|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|------|--|--|
| | | | | | | | | 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | 体の調子をととのえる(緑) | | エネルギーのもとになる(黄) | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | | 塩分 g |
| | | | | | | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | | | | | |
| | 1 | 金 | ごはん | | ささみのごま しょうゆ焼き | ニラのみそ汁 じゃがいものそばろ煮 | | ぶたにく 豆腐 とりにく みぞ | ぎゅうにゅう にんじん ニラ | たまねぎ えのきたけ にんにく えだまめ | ごめ じゃがいも でんぶん さとう | ごま ごまあぶら あぶら | 小学校 605 | 小学校 30.8 | 小学校 14.4 | 2.2 | ● にらについて …春に収穫されるにらは、葉がやわらかく、香りが強いのが特徴です。にらの香り成分「アリシン」には、体の疲れをやわらげたり、食欲を高めたりする効果があります。今日は、みそ汁にしました。ニラの香りを楽しんでください。 | |
| | 7 | 木 | だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン | | あんかけハン バーグ | マカロニスープ ブロッコリーサラダ | | とりにく ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが しいたけ | ごとう コッペパン マカロニ じゃがいも さとう でんぶん | ソングマコーズ | 621 | 25.0 | 25.5 | 3.2 | ● 今月のめあてについて …今月のめあては、「食事のマナーを身につけよう」です。給食時間は食べ物の大切さについて学んだり、食事のマナーを身につけたりする時間です。はしづかいやおちawanの持ち方、姿勢が正しいかなど確認してみましょう。 | |
| | 8 | 金 | 端午の節句献立 たけのこ ごはん | | かつおフライ | 豆腐のすまし汁 わかめの酢の物 | ちまき | かつお 豆腐 かまぼこ あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ 厚めしめじ | ごめ パンこ こむぎこ さとう ちまき | あぶら ごま | 741 | 27.1 | 16.7 | 3.2 | ● 端午の節句について …5月5日の端午の節句は、子供たちの健やかな成長を願う日本の伝統的な行事です。蒲湯に入り、こいのぼりや武者人形を飾ったり、縁起物のちまきや柏餅を食べます。今日は端午の節句にちなんで、ちまきをつけました。 |
| | 11 | 月 | きぬむすめ ごはん(有機) | | トンテキ | わかめとしめじのすまし汁 卵とほうれん草の和え物 | | たまご ぶたにく 豆腐 | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ほうれん草 | 厚めしめじ たまねぎ しろうお キャベツ にんにく | ごめ さとう でんぶん はちみつ | ごまあぶら | 628 | 27.0 | 19.0 | 2.7 | ● 豚肉について …豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1をとることで疲れにくい体になります。体のためにしておくことができな栄養素のため、食事で積極的にとることが大切です。今日はトンテキにしました。 |
| | 12 | 火 | ごはん | | 豆腐竹輪の 抹茶揚げ | じゃがいものみそ汁 アスパラサラダ | | とりにく 豆腐ちくわ みぞ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな アスパラガス まっちゃ | たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり コーン | ごめ こむぎこ じゃがいも こめこ | ドレッシング あぶら | 634 | 22.8 | 18.5 | 2.1 | ● 新茶について …立春から数えて88日目の日を八十八夜といい、古くから茶摘みの目安とされてきました。この時期に摘まれる新茶は栄養価が高く、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる」とも言われます。今日は、衣に抹茶を加えた「豆腐竹輪の抹茶揚げ」です。 |
| | 13 | 水 | ごはん | | シイラの バジル焼き | 竹林スープ やず 八頭きのこの カレーソテー | | シイラ とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ バジル | たまねぎ しめじ エリンギ たけのこ キャベツ | ごめ でんぶん | あぶら ソングマコーズ オリーブあぶら | 578 | 26.0 | 16.0 | 1.9 | ● きのこについて …鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「えのきたけ」「しいたけ」「エリンギ」「しめじ」は、全て八頭町産です。今日は、カレーソテーにきのこをたくさん入れています。 | |
| | 14 | 木 | だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン | | サーモン メンチカツ | みそラーメン 枝豆サラダ | | ぶたにく サーモン たら みぞ | ぎゅうにゅう にんじん | キャベツ コーン | コッペパン ラーメン しょうお えだまめ もやし | ドレッシング あぶら パンこ こむぎこ | 617 | 26.2 | 23.2 | 3.2 | ● さけについて …さけは川で生まれて海で大きくなって、また生まれた川に帰ってきて卵を産みます。さけといえばピンク色の身を思い浮かべますが、これは食べるえさによって色が変わります。さけは赤身魚ではなく、白身魚です。 | |
| | 15 | 金 | ごはん | | 鶏肉の みそ焼き | もずくスープ きりぼしだいこん 切干大根の含め煮 | | 豆腐 とりにく さつまあげ みぞ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん さいやんげん だいこん とうがらし たまねぎ しろうお | ごめ こんにやく さとう | あぶら | 625 | 25.0 | 19.8 | 2.1 | ● もずくについて …ぬめり成分の「フコイダン」にはおなかの調子を整えたり、免疫力を高めたりする効果があります。加熱すると水に溶けて吸収されやすくなるため、汁物にするのがおすすめです。今日はもずくのスープにしました。 | |
| | 18 | 月 | ごはん | | あじ 厚焼きたまご | あじ団子汁 たけのこのピリ辛炒め | | あじ たまご ぶたにく みぞ | ぎゅうにゅう にんじん | たまねぎ こまつな えのきたけ たけのこ | ごめ こんにやく さとう はちみつ | あぶら | 596 | 25.7 | 16.3 | 2.5 | ● たけのこについて …たけのこは、4月から5月にかけて収穫されます。今が旬のたけのこには、集中力ややる気を高める「チロシン」や、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。今日は、鳥取県内で収穫されたたけのこを使ってピリ辛炒めにしました。 | |

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2026年

5月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
食事のマナーを身につけよう

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

〇〇〇学校

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

| 給食中止日 | 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザート ほか | 食べ物のほたらき | | | | | | 1人分栄養価 | | | 献立のテーマとメッセージ | |
|--------|----|----|--------------------------|----|---------------------|------------------------|------------|--------------------------|--|---|--|----------------|------------|-------------|-------------|------|--|------|
| | | | | | | | | 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | 体の調子をととのえる(緑) | | エネルギーのもとになる(黄) | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | | 塩分 g |
| | | | | | | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | | | | | |
| 食育の日献立 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19 | 火 | きぬむすめ ご飯(有機) | | さばのみそ煮 | きのこのすまし汁 いりどり | | とりにく さば 豆腐 みそ | ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん | えのきたけ あなご しいたけ しいたけ しょうが れんこん | こめ さとう こんにやく | あぶら | 612 | 29.6 | 14.7 | 2.2 | ●みそについて…みそは、日本食に欠かせない伝統的な調味料です。みそをご飯と一緒にとることで、ご飯だけでは不足しがちなたんぱく質やビタミンなどを補うことができます。そのため、ご飯とみその組み合わせは栄養的にも理にかなっていると言えます。 | |
| | 20 | 水 | コシヒカリ ご飯 | | げんまい 玄米入り つくね | けんちん汁 のり酢和え | | とりにく ツナ 豆腐 | ぎゅうにゅう のり にんじん | たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ だいこん しいたけ | こめ てんぶん さとう パンこ げんまい こんにやく | あぶら | 小学校 607 | 小学校 23.7 | 小学校 16.8 | 3.0 | ●食べ物クイズ!!…給食で使われているにんじんは、あることでナンバーワンの野菜です。何のナンバーワンでしょうか?①日本での生産量②給食で使う回数③小学生の苦手な野菜…正解は、②給食で使う回数です。理由は、彩りがよく、栄養たっぷりだからです。 | |
| | 21 | 木 | だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン | | とりにく 鶏肉の から揚げ | ミネストローネ フルーツミックス | | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう にんじん トマト | キャベツ しょうが たまねぎ にんにく りんご みかん | コッペパン こめ てんぶん マカロニ なしゼリー シャインマスカットゼリー | あぶら | 631 | 24.6 | 25.3 | 2.4 | ●ミネストローネについて…ミネストローネはイタリアの具だくさんの野菜スープという意味で、使う季節や野菜に決まりはなく作られている家庭料理のひとつです。給食で食べるミネストローネはじゃがいもやマカロニを入れてエネルギーを取り入れやすくしています。 | |
| | 22 | 金 | ご飯 | | しょうま 香草ウィンナー | アスパラポークカレー キャベツのサラダ | | ぶたにく ウィンナー | ぎゅうにゅう にんじん アスパラガス ブロッコリー パセリ | たまねぎ コーン キャベツ あじ | こめ じゃがいも | あぶら | 689 | 24.4 | 22.1 | 2.5 | ●カレーについて…カレーは、江戸時代後期に初めて日本に伝わりました。西洋料理として一般的に広まったのは大正時代だそうです。学校給食のカレーは、季節に応じたさまざまな食材を入れています。今日はアスパラガス入りのカレーです。 | |
| | 25 | 月 | ご飯 | | ぶたにく 豚肉の みそ揚げ | えのきとふのすまし汁 れんこんサラダ | | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう にんじん こまつな きゅうり しょうが | たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ きゅうり しょうが | こめ さとう こめこ てんぶん やきふ | あぶら | 641 | 28.2 | 18.4 | 2.3 | ●食事マナーできていますか?…みなさんは「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか?食べ物の命や、食事を用意してくれた人々への感謝の気持ちを表すあいさつです。心をこめてあいさつしましょう。 | |
| | 26 | 火 | きぬむすめ ご飯(有機) | | ポークハム ステーキ | コーン卵スープ コールスロー | | ハム たまご | ぎゅうにゅう にんじん | たまねぎ しろねぎ コーン キャベツ きゅうり | こめ てんぶん | ドレッシング | 698 | 22.0 | 27.4 | 2.2 | ●卵について…卵は様々な調理方法で楽しむことができる食材です。茶わん蒸し、卵焼き、親子丼、ゆで卵にしてサラダに入れることもあります。また菓子類など様々です。今日はコーンと一緒にスープにしました。 | |
| | 27 | 水 | コシヒカリ ご飯 | | いわしのかぼす レモン煮 | 肉じゃが おかか和え | | いわし ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう こまつな にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ かぼす レモン | こめ さとう じゃがいも こんにやく | あぶら | 630 | 25.6 | 15.0 | 2.0 | ●いわしについて…いわしには、脳の発育や働きを良くする脂が豊富に含まれており、その効果は「いわし百匹、頭の薬」と言われるほどです。また血液の流れもよくするので生活習慣病を予防する働きもあると言われていています。 | |
| | 28 | 木 | だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン | | いかフライ | グリーンポタージュ かみかみサラダ | | とりにく いか ベーコン | ぎゅうにゅう こまつな にんじん たまねぎ まっちゃん ちやし | コーン たまねぎ グリーンピース ちやし | コッペパン じゃがいも パンこ てんぶん | あぶら なまクリーム | 595 | 24.2 | 22.1 | 2.3 | ●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よくかむことにより、満足感が得られて食べすぎを防いだり、おし歯を防ぐ働きがあります。今日のサラダに使われている鶏肉は親鳥で、良い歯ごたえと深い味わいが特徴です。よくかんで味わってみてください。 | |
| | 29 | 金 | ご飯 | | スタミナ納豆 | わかめのみそ汁 コーンしゅうまい | | なっとう みそ とりにく たら | ぎゅうにゅう にんじん わかめ | しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ コーン にんにく | こめ さとう てんぶん パンこ こむぎこ | ごまあぶら | 690 | 27.3 | 19.7 | 2.2 | ●スタミナ納豆について…今から40年近く前、鳥取県では納豆を食べる文化がなく、子供たちにとって苦手な食材の一つでした。栄養価の高い納豆をどうしたらおいしく食べられるかと、当時の学校栄養士さんによって考案されたのがスタミナ納豆です。おいしさの秘訣はタバスコです!ご飯と一緒に食べてください。 | |

※気象状況等によりやむを得ず、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。