

# 5月給食だより

令和7年度

千歳市学校給食センター

(TEL 23-3591・FAX 23-3599)

新年度が始まって早くも1か月、新しい環境にも慣れてきたことと思います。一方ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## こどもの日

5月5日のこどもの日は、こどもたちの成長を祝い幸せを祈る日です。端午の節句の日でもあります。鯉のぼりや武者人形を飾り、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

### 柏餅の由来



柏餅を食べるときは、お餅をのどに詰まらせないようによく噛んで食べましょう。

給食には、こどもの日ゼリーがつきます。



### 保護者の皆様へ

#### ①長期間給食を食べない場合は 事前にご連絡を

病気等による長期欠席や「おあしす」通級等により、長期間給食を食べないことになる方は、各学校にご連絡いただきますようお願いいたします。

#### ②給食費について

給食費は、千歳市（学校給食センター）が集金及び管理を行います。給食費の納入通知書は、5月中旬に学校を通して配布します。なお、納期限は5月～2月までの月末で10期となります。

### 朝ごはんを食べると



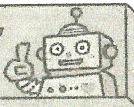
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

Let's study English♪



### 朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

### 学校給食に使用している 主な食品の産地について

給食センターでは、主な食品の産地についてお知らせしていますので、給食センターのホームページからご覧ください。ホームページをご覧にならない方でファックスや郵送により産地情報を希望される方は、給食センター(Tel 23-3591)へご連絡ください。



# 令和7年度5月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター  
TEL23-3591  
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます  
【中学年の基準】  
◎エネルギー基準値650kcal  
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13～20%

献立	食品	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
1(木)	ごはん にらと豆腐の味噌汁	ごはん	豆腐 油揚げ 白みそ	にら えのき茸 人参
617 kcal	鶏つくね 大根炒め煮	三温糖 菜種油	鶏つくね 豚肉	大根 人参 つきこんにゃく
2(金)	塩ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉	人参・もやし・長葱 生姜・にんにく
622 kcal	蕎麦き あんかけ風野菜炒め	菜種油 三温糖 菜種油 でん粉	蕎麦き 鶏肉	白菜・人参 いんげん だけのご・きくらげ 生姜・にんにく
7(水)	ごはん 春雨スープ	ごはん 春雨	鶏肉	人参 白菜 長葱
600 kcal	甘酢肉団子 ブルコギ	菜種油 三温糖 ごま油・白ごま	甘酢肉団子 豚肉 赤みそ	玉葱 もやし・人参 にんにく
8(木)	ごはん 豚汁	ごはん じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ・赤みそ	人参・大根 ごぼう・玉葱 つきこんにゃく
641 kcal	さば塩焼き おかが野菜	三温糖 ごま油	さば塩焼き かつお節	もやし キャベツ 人参
9(金)	カレーうどん	うどん	豚肉 油揚げ	玉葱 人参 干し椎茸
656 kcal	鮭メンチカツ 五目豆	菜種油 菜種油 三温糖	鮭メンチカツ 高野豆腐 大豆 竹輪	つきこんにゃく 人参 ごぼう グリーンピース
12(月)	ごはん じゃがいもの味噌汁	ごはん じゃがいも	油揚げ わかめ 白みそ	玉葱 人参
688 kcal	さんまみぞれ煮 豚肉生姜炒め	春雨 菜種油 三温糖	さんまみぞれ煮 豚肉	玉葱・人参 いんげん 生姜
13(火)	角食パン ABCスープ	角食パン マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参
645 kcal	コーンフライ 大豆ミート入り ケチャップミート	菜種油 パン粉 菜種油 三温糖	コーンフライ 豚肉 大豆ミート	コーン 玉葱 人参
14(水)	ごはん 肉味噌豆腐	ごはん 菜種油 三温糖 でん粉	豆腐 豚肉 赤みそ	玉葱・人参・長葱 グリーンピース 干し椎茸 生姜 にんにく
659 kcal	人参シューマイ(2個) 型抜きチーズ	人参シューマイ 型抜きチーズ		
15(木)	ごはん 根菜のすまし汁	ごはん	油揚げ	大根・人参 ごぼう 長葱
611 kcal	あみ焼きハンバーグ ひじきの炒め煮	菜種油 三温糖	あみ焼きハンバーグ 豚肉・ひじき 高野豆腐 さつま揚げ	人参 しらたき
16(金)	スパゲティ ツナトマトソース	スパゲティ 菜種油 三温糖	ツナ	玉葱 人参 にんにく
712 kcal	ハッシュポテト 枝豆と野菜のソテー	ハッシュポテト 菜種油 菜種油		枝豆 人参 キャベツ

献立	食品	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど
19(月)	ごはん 中華スープ	ごはん	鶏肉	白菜・玉葱 人参・長葱 干し椎茸
639 kcal	ギョーザ(2個) チンジャオロース	でん粉 菜種油 ごま油	ギョーザ 豚肉	だけのご・もやし ピーマン・玉葱 生姜・にんにく
20(火)	丸パン アスパラの クリームシチュー	丸パン じゃがいも 菜種油	鶏肉 牛乳	アスパラ 人参 玉葱
654 kcal	ケチャップ味肉団子 ペンネソテー	マカロニ オリーブ油	ケチャップ味肉団子 ベーコン	玉葱・人参 ピーマン にんにく
21(水)	五目ごはん 吉野汁	五目ごはん でん粉	豆腐	大根・人参 小松菜 長葱
636 kcal	アジフライ キャベツと竹輪の 味噌炒め	菜種油 三温糖 菜種油	アジフライ 竹輪 白みそ	キャベツ しめじ 人参
22(木)	ごはん 玉ねぎとわかめの 味噌汁	ごはん	わかめ 油揚げ 白みそ	玉葱 人参
638 kcal	若鶏ごま照り焼き きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	若鶏ごま照り焼き 豚肉	ごぼう しらたき 人参
23(金)	担々麺	ラーメン 三温糖・菜種油 白ねりごま	豚肉 赤みそ	人参・キャベツ チンゲン菜・長葱 生姜・にんにく
670 kcal	野菜コロッケ ナムル風 豆乳プリン	菜種油 ごま油 白ごま 豆乳プリン	野菜コロッケ 菜種油	もやし・いんげん 人参・にんにく
26(月)	ごはん 豆腐のすまし汁	ごはん	豆腐	大根・人参 長葱 干し椎茸
643 kcal	いわしの梅煮 切干大根炒め煮	菜種油 三温糖	いわしの梅煮 さつま揚げ 豚肉	切干大根 人参
27(火)	角食パン ミートボールスープ	角食パン	ミートボール	玉葱 人参 白菜
630 kcal	焼きそば コーンソテー	焼きそば 菜種油	ベーコン	コーン 玉葱・人参 いんげん
28(水)	ごはん キャベツの味噌汁	ごはん	油揚げ 白みそ	キャベツ 玉葱・人参 しめじ
656 kcal	手羽元やわらか煮込み 人参と春雨のツナ煮	春雨 三温糖	手羽元やわらか煮込み ツナ	人参
29(木)	麦ごはん ポークカレー	麦ごはん じゃがいも 菜種油	豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜
701 kcal	もやし炒め 温州みかんゼリー	菜種油 温州みかんゼリー		もやし・人参 いんげん
30(金)	五目うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	小松菜 長葱・人参 干し椎茸
620 kcal	ちくわ磯辺天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮	菜種油 三温糖 菜種油 でん粉	ちくわ磯辺天ぷら 高野豆腐 豚肉	玉葱・人参 いんげん 生姜
	小魚		小魚	

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。