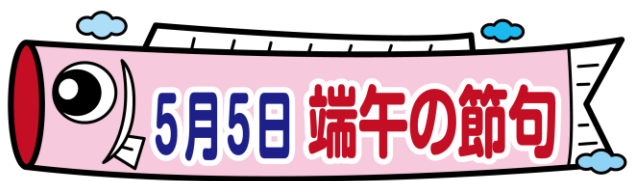


5月給食だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和7年5月



新年度が始まって1か月が経ちました。5月初めには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日という3つの祝日があり、楽しい連休が続きます。この時期は気温が高くなり、疲れが出やすいので、食事や睡眠をしっかりととり、体調を崩さないように心がけましょう。



こどもの日は、端午の節句とも言います。子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかしわもちなどを食べて、お祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をささの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたものです。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では、円すい形の甘いちまきが食べられています。

かしわもち

あん入りのもちをかしわの葉でくるんだものです。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

2日(金)は「端午の節句」献立です。 わかたけじる かつおフライ かしわもちが登場します。

元気のもと

朝食を食べて1日をスタートさせよう！



朝食を毎日食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けています。そのために、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態になっています。朝食を食べると、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンなどの主食を中心とした、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。朝食を食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でもとることから始めてみませんか？

朝食を美味しく食べるために心がけたいこと



☐寝る2時間前までに夕食をとる。



☐早寝・早起きをして、食べる時間を十分につくる。



☐誰かと一緒に食べる機会を増やす。

<学校給食用半製品の材料>

保存料は使用していません

1日(木)		2日(金)	2日(金)	7日(水)	7日(水)	9日(金)	12日(月)	13日(火)
棒ぎょうざ(40g)		かつおフライ(40g)	かしわ餅(50g)<直送>	ポテトコロッケ(50g)	ひきわり大豆	鶏つくね	いか天ぷら(50g)	にしんの煮付け(40g)
キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にら しょうが 豚肉 鶏肉 粒状・粉末状 植物性たん白 (大豆) パン粉(小麦) 豚脂 加工でん粉	砂糖 食塩 酵母エキス 食用植物油 しょうが (大豆) ピロリ酸鉄製剤 粉末しょうゆ 香辛料 [皮] 小麦粉 酒精 食塩 植物油(大豆) 水あめ ぶどう糖	かつお パン粉(小麦) 小麦粉 乳化剤 食塩 増粘多糖類 調味料製剤 打ち粉(小麦)	小豆粒あん 米粉 砂糖 加工でん粉 植物油 酵素製剤(大豆) 柏葉 (包材として)	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) 粒状植物性 たん白(大豆) しょうゆ 食塩 鶏肉 [衣] パン粉(小麦) 小麦粉 着色料 カラメル カロチノイド 甘味料(ステビア)	大豆 8日(木) 黒砂糖 粗糖(さとうきび) 黒糖そら豆(5g) そらまめ 加工黒糖 植物油 食塩	鶏肉 [つなぎ] でん粉 パン粉(小麦) 粉末状植物性 たん白(小麦・大豆) 玉ねぎ 粒状大豆たん 白(大豆) 砂糖 ドロマイト (炭酸カルシウム マグネシウム含有物) 発酵調味料 食塩 酵母エキス 鉄含有酵母 香辛料	いか(赤いか) 小麦粉 澱粉(コーン) ベーキングパウダー 食塩 揚げ油(なたね) 13日(火) れんこん 蓮根 酢酸 ビタミンC メタリン酸Na	ニシン 米発酵調味料 醤油 砂糖 水飴 蛋白加水分解物 醸造酢 増粘剤 (加工澱粉)
14日(水)		16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	22日(木)	26日(月)
白身魚フライ(50g)		米粉のたこ焼き(20g)	パプリカパウダー	あじフライ(50g)	ハンバーグ(50g)	なると	しゅうまい(18g)	チキンナゲット(18g)
スケトウダラ [衣] パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 植物性蛋白(大豆) 植物性油脂 食塩	米粉 キャベツ タコ 砂糖 食塩 和風だしの素 加工でんぶん 膨張剤 安定剤 (キサンタンガム) (一部に大豆を含む)	パプリカ フレンチマスタード からし 醸造酢 食塩 パプリカ ガーリック ウコン キサンタンガム	メアジ [衣] パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 植物性蛋白(大豆) 植物性油脂 食塩	豚肉 鶏肉 玉葱 豚脂 米粉 でん粉 (タピオカ) ドロマイト 砂糖 食塩 ピロリン酸第二鉄	魚肉 スケソウダラ 加工澱粉 馬鈴薯澱粉 砂糖 発酵調味料 食塩 加工油脂 トマト色素	玉ねぎ 豚肉 鶏肉 粒状大豆 たん白(大豆) 小麦粉 澱粉 砂糖 食塩 蛋白加水分解物(大豆・小麦) コショウ [皮] 小麦粉 グルテン(小麦) 食塩	鶏肉 粉末状大豆 たん白(大豆) 植物油脂 (大豆) でん粉 砂糖 しょうゆ 食塩 清酒 チキンエキス調味料 (小麦・大豆・鶏肉) かつおエキス調味料 魚醤 香辛料 加工デンプン	添加物製剤 pH調整剤 ・V.C クエン酸鉄 [衣] 天ぷら粉 小麦粉 でん粉 食塩 膨張剤 コーンフラワー でん粉 ぶどう糖 粉末しょうゆ 着色料製剤 揚げ油(大豆油)
27日(火)		27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)			
高菜まんじゅう(30g)		味付けのり(3g)	ミンチカツ(60g)	*だし巻き卵(60g)	ミートボール(大)(20g)			
[具] 豚肉 キャベツ 高菜塩漬 鶏すり身 たけのこ 豚脂 粒状大豆たん白 (大豆) コーンスターチ 砂糖 しょうが 発酵調味液 クエン酸カルシウム 調味料(アミノ酸等)	食塩 ピロリン酸第二鉄 酸味料 クエン酸 リンゴ酸 乳酸 [皮] 小麦粉 こんにやく粉 大豆粉末(大豆) 食塩 砂糖 小麦でん粉(小麦) 粉末状小麦たん白 (小麦)	乾海苔 砂糖 食塩 みりん 昆布 酵母エキス かつお削り節 いりこ 椎茸 唐辛子	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 [衣] パン粉 (小麦・大豆) バター粉 (小麦・大豆) 増粘多糖類	鶏卵 だし汁 澱粉 砂糖 食塩 植物油脂(なたね)	豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) でん粉(馬鈴薯) 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料			