

5月 給食たより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和8年5月



端午の節句のおはなし

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、下が丸くて、上がとんがっている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。

1日(金)は「端午の節句」献立です！ 若竹汁、かつおフライ、かしわもちが登場します。

～朝食の役割～

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便をうながす

私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けているため、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、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？



<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(金)・14日(木)	1日(金)	1日(金)	7日(木)	8日(金)	8日(金)	12日(火)	12日(火)	13日(水)		
れんこん(乱切り)	かつおフライ(40g)	かしわ餅(30g)<直送>	紅芋コロツケ(50g)	あさり水煮	ヨーグルトレーズン(9g)	米粉のたこ焼き(20g)	のり佃煮(10g)	ハンバーグ(50g)		
蓮根 酢酸 ビタミンC メタリン酸Na	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)	こしあん 上新粉 砂糖 酵素	じゃがいも 紫芋ペースト パン粉(小麦) バターミックス(小麦) 上白糖 乾燥マッシュポテト	あさり貝 ちりめんじゃこ いわし類 の稚魚 食塩	チョコレートコーティング 砂糖 植物油脂 (大豆) 全粉乳(乳) 発酵粉末(乳) (殺菌) 乳糖(乳) ココアバター フラクトオリゴ糖 オイルコートレーズン 水あめ	粉糖 砂糖 てん粉分解物 乳酸菌粉末 (殺菌) 植物性乳酸菌 (殺菌) てん粉分解物 ピロリン酸鉄 乳化剤(大豆) 光沢剤 酸味料 香料 葉酸	米粉 キャベツ 水飴 砂糖 のり でん粉 食塩 和風だし 加工でんぷん 膨張剤 安定剤 (キサンタンガム) (一部に大豆を含む)	醤油 砂糖 たまねぎ 粒状植物性 たん白(大豆) 豚脂 でん粉 砂糖 トマトケチャップ 植物油脂(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	鶏肉 鶏肉 たまねぎ 食塩 炭酸Ca 調味料 (無機塩) 焼成Ca ピロリン酸鉄 着色料(ココア) 硫酸Ca	
14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	19日(火)	21日(木)	22日(金)				
ささみフライ(55g)	いかメンチカツ(60g)	赤魚の醤油焼き(50g)	きびなごのかりかりフライ(6g)(魚卵含む)	れんこん(スライス)	春巻き(50g)	どうもろこしペースト				
鶏肉(ささみ) 粉末状大豆 たん白(大豆) 食塩 香辛料	[衣] パン粉(小麦) 小麦粉 米粉 植物油脂(大豆) 食塩 砂糖 でん粉 香辛料 粉末状大豆 たん白(大豆) 加工デンプン 調味料(アミノ酸等) 乳化剤 増粘多糖類	いか 野菜(キャベツ) 野菜(にんじん) パン粉 (小麦 大豆) 粒状植物性 たん白(大豆) おろししょうが 砂糖 にんにくペースト 粉末しょうゆ 食塩 香辛料	[衣] パン粉(小麦) 小麦粉 植物油脂(大豆) 加工デンプン(大豆) ドロマイト ピロリン酸鉄 硫酸Ca 乳化剤 クエン酸 香料	赤魚 醤油 砂糖 みりん風味調味料 高野豆腐 大豆 豆腐用凝固剤 (塩化カルシウム) 重曹 消泡剤 食用硬化油脂 (パーム) 植物レシチン (大豆) 炭酸マグネシウム	きびなご 還元水飴 たん白加水分解物 砂糖 しょうが 食塩 発酵調味料	[衣] じゃがいも でん粉 米粉パン粉 (米粉) 甜菜糖 こめ油 生イースト 食塩) 玄米粉 植物油脂 食塩 酵母エキス 香辛料 揚げ油 (なたね油 パーム油)	蓮根 酢酸 ビタミンC 20日(水) ミートボール (小)	野菜 たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ 植物油脂 (ごま 大豆) 小麦粉 粒状植物性 たん白(大豆) 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	[皮] 小麦粉 植物油脂(大豆) 粉あめ ショートニング (大豆) 粉末油脂 食塩 グルテン(小麦) 加工でん粉 ソルビトール 増粘剤 加工でん粉 キサンタンガム 乳化剤 はるさめ 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	どうもろこし 白いんげん豆ペースト いんげんまめ
22日(金)	25日(月)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)				
*オムレツ(50g)	白玉団子(加糖)	棒ぎょうざ(40g)	かき揚げ(50g)	ポテトコロッケ(50g)	いわしの生姜煮(40g)(筒形)	豆腐ナゲット(23g)				
鶏卵 砂糖 タピオカでん粉 穀物酢 食塩 なたね油	もち米粉 加工デンプン 酵素(大豆)	キャベツ 豚肉 豚脂 鶏すり身 にら たまねぎ ながねぎ 粒状大豆 たん白(大豆) パン粉(小麦) 砂糖 酵母エキス 米油 にんにく	しょうゆ しょうが 食塩 こしょう ピロリン酸第二鉄 〔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)	野菜 たまねぎ にんじん じゃがいも 水菜	[衣] 小麦粉 コーンフラワー でん粉 (どうもろこし) 加工デンプン (どうもろこし) ベーキングパウダー(膨張剤) 炭酸カルシウム 乳化剤 ピロリン酸第二鉄 砂糖 食塩	マッシュポテト じゃが芋 玉ねぎ 人参 澱粉 食塩 酢 コショウ 〔衣〕 パン粉(小麦) 小麦粉	いわし 糖類 砂糖 糖みつ しょうゆ しょうが汁 食塩 増粘剤 加工でん粉 増粘多糖類	野菜 たまねぎ にんじん えだまめ(大豆) どうもろこし 豆腐(大豆) 魚肉すり身 (イトヨリダイ他) 植物油脂(大豆) 豆乳(大豆) たん白(大豆) ドロマイト	砂糖 食塩 酵母エキス 発酵調味料(小麦) 香辛料 〔衣〕 小麦粉 でん粉 食塩 揚げ油(大豆) 加工デンプン 膨張剤 クエン酸鉄	