

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？

朝食をおい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)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	13日(火)
棒ぎょうざ(40g)	かつおフライ(40g)	かしわ餅(50g)<直送>	ひきわり大豆	鶏つくね	いか天ぷら(50g)	れんこん	にしんの煮付け(40g)
キャベツ	砂糖	かつお	小豆粒あん	大豆	鶏肉	いか(赤いか)	ニシン
玉ねぎ	食塩	パン粉(小麦)	米粉		〔つなぎ〕	小麦粉	米発酵調味料
長ねぎ	酵母エキス	小麦粉	砂糖	8日(木)	でん粉	澱粉(コーン)	醤油
にら	食用植物油	乳化剤	加工でん粉	黒砂糖	パン粉(小麦)	ベーキングパウダー	砂糖
しょうが	(大豆)	食塩	植物油		粉末状植物性	食塩	水飴
豚肉	ピロリ酸鉄製剤	増粘多糖類	酵素製剤(大豆)	粗糖(さとうきび)	たん白(小麦・大豆)	揚げ油(なたね)	蛋白加水分解物
鶏肉	粉末しょうゆ	調味料製剤	柏葉		玉ねぎ		醸造酢
粒状・粉末状	香辛料	打ち粉(小麦)	(包材として)	黒糖そら豆(5g)	粒状大豆たん白(大豆)		増粘剤
植物性たん白	〔皮〕				砂糖		(加工澱粉)
(大豆)	小麦粉				ドロマイト		
パン粉(小麦)	酒精			そらめ	(炭酸カルシウム		
豚脂	食塩			加工黒糖	マグネシウム含有物)		
加工でん粉	植物油(大豆)			植物油	発酵調味料		
	水あめ			食塩	食塩		
	ぶどう糖				酵母エキス		
					鉄含有酵母		
					香辛料		
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(40g)	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〕	米粉	パプリカ	メアジ〔衣〕	豚肉	魚肉	玉ねぎ	鶏肉
パン粉(小麦)	キャベツ		パン粉(小麦)	鶏肉	スケソウダラ	豚肉	粉末状大豆
小麦粉	タコ		小麦粉	玉葱	加工澱粉	鶏肉	たん白(大豆)
でん粉	砂糖	フレンチマスタード	でん粉	豚脂	馬鈴薯澱粉	粒状大豆	植物油
植物性蛋白(大豆)	食塩			米粉	砂糖	たん白(大豆)	(大豆)
植物性油脂	和風だしの素	からし	植物性蛋白(大豆)	でん粉	発酵調味料	小麦粉	でん粉
食塩	加工でんぷん	醸造酢	植物油	(タビオカ)	食塩	澱粉	砂糖
	膨張剤	食塩	食塩	ドロマイト	加工油脂	砂糖	しょうゆ
	安定剤	パプリカ		砂糖	トマト色素	食塩	食塩
	(キサンタンガム)	ガーリック		食塩		蛋白加水分解	清酒
	(一部に大豆を含む)	ウコン		ピロリン酸第二鉄		物(大豆・小麦)	チキンエキス調味料
		キサンタンガム				コショウ	(小麦・大豆・鶏肉)
						〔皮〕	かつおエキス調味料
						小麦粉	魚醤
						グルテン(小麦)	香辛料
						食塩	加工デンプン
							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(50g)	★ハムステーキ(40g)	ミートボール(大)(20g)			
〔具〕	食塩	乾海苔	豚肉	鶏肉	豚肉		
豚肉	ピロリン酸第二鉄	砂糖	鶏肉	豚脂	鶏肉		
キャベツ	酸味料	食塩	たまねぎ	豚肉	たまねぎ		
高菜塩漬	クエン酸	みりん	パン粉(小麦)	でん粉	パン粉(小麦)		
鶏すり身	リンゴ酸	昆布	でん粉(馬鈴薯)	発酵調味料	でん粉(馬鈴薯)		
たけのこ	乳酸	酵母エキス	砂糖	砂糖	砂糖		
豚脂	〔皮〕	かつお削り節	食塩	ドロマイト	食塩		
粒状大豆たん白	小麦粉	いりこ	酵母エキス	(炭酸カルシウム	酵母エキス		
(大豆)	こんにゃく粉	椎茸	香辛料	マグネシウム含有物)	香辛料		
コーンスターチ	大豆粉末(大豆)	唐辛子	〔衣〕	食塩			
砂糖	食塩		パン粉	酵母エキス			
しょうが	砂糖		(小麦・大豆)	香辛料			
発酵調味液	小麦でん粉(小麦)		バター粉	鉄含有酵母			
クエン酸カルシウム	粉末状小麦たん白		(小麦・大豆)				
調味料(アミノ酸等)	(小麦)		増粘多糖類				