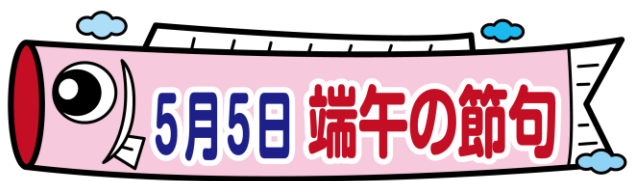


5月給食だより

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

<<除去副食用>>

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	かつお	小豆粒あん	じゃがいも	大豆	鶏肉	いか(赤いか)	ニシン
	食塩	パン粉(小麦)	米粉	砂糖		[つなぎ]	小麦粉	米発酵調味料
	酵母エキス	小麦粉	砂糖	パン粉(小麦)	8日(木)	でん粉	澱粉(コーン)	醤油
	食用植物油	乳化剤	加工でん粉	粒状植物性	黒砂糖	パン粉(小麦)	ベーキングパウダー	砂糖
	(大豆)	食塩	植物油	たん白(大豆)		粉末状植物性	食塩	水飴
しょうゆ ピロリン酸鉄製剤 粉末しょうゆ 香辛料 植物性たん白(大豆) 小麦粉 酒精 食塩 植物油(大豆) 水あめ ぶどう糖	増粘多糖類	調味料製剤	酵素製剤(大豆)	しょうゆ	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
	柏葉(包材として)	打ち粉(小麦)	柏葉	食塩		玉ねぎ	揚げ油(なたね)	醸造酢
				鶏肉	黒糖そら豆(5g)	粒状大豆たん白(大豆)		増粘剤(加工澱粉)
				[衣]		砂糖	13日(火)	
				パン粉(小麦)		ドロマイト	れんこん	
小麦粉 着色料 カラメル カロチノイド 甘味料(ステビア)				小麦粉	そらめめ 加工黒糖 植物油 食塩	(炭酸カルシウム マグネシウム含有物)	蓮根	
				着色料		発酵調味料	酢酸	
				カラメル		食塩	ビタミンC	
				カロチノイド		酵母エキス	メタリン酸Na	
				甘味料(ステビア)		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(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	パプリカ	メアジ	豚肉	魚肉	玉ねぎ	鶏肉	添加物製剤
	キャベツ		[衣]	鶏肉	スケソウダラ	豚肉	粉末状大豆	・pH調整剤
	タコ	フレンチマスタートード	パン粉(小麦)	玉葱	加工澱粉	鶏肉	たん白(大豆)	・V.C
	砂糖		小麦粉	豚脂	馬鈴薯澱粉	粒状大豆	植物油	クエン酸鉄
	食塩		でん粉	米粉	砂糖	たん白(大豆)	(大豆)	[衣]
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)	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	植物性蛋白(大豆)	でん粉	発酵調味料	小麦粉	でん粉	・天ぷら粉
	醸造酢		植物性油脂	(タピオカ)	食塩	澱粉	砂糖	・小麦粉
	食塩		食塩	ドロマイト	加工油脂	砂糖	しょうゆ	・でん粉
	パプリカ			砂糖	トマト色素	食塩	食塩	・食塩
	ガーリック			食塩		蛋白加水分解物(大豆・小麦)	清酒	・膨張剤
ウコン キサンタンガム				ピロリン酸第二鉄		物(大豆・小麦)	チキンエキス調味料(小麦・大豆・鶏肉)	コーンフラワー
						コショウ	かつおエキス調味料	でん粉
						[皮]		ぶどう糖
						小麦粉	魚醤	粉末しょうゆ
						グルテン(小麦)	香辛料	着色料製剤
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 こんにゃく粉 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	豚肉	鶏肉	鶏肉	豚肉	鶏肉	たまねぎ	パン粉(小麦)
	砂糖	鶏肉	たまねぎ	豚脂	豚肉	たまねぎ	パン粉(小麦)	でん粉(馬鈴薯)
	食塩	みりん	パン粉(小麦)	でん粉	でん粉	でん粉	でん粉	砂糖
	昆布	酵母エキス	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	食塩
	かつお削り節	食塩	食塩	ドロマイト	ドロマイト	食塩	食塩	酵母エキス
いりこ 椎茸 唐辛子	酵母エキス	酵母エキス	香辛料	(炭酸カルシウム マグネシウム含有物)	食塩	酵母エキス	香辛料	香辛料
	パン粉	パン粉	[衣]	食塩	酵母エキス	鉄含有酵母		
	(小麦・大豆)	(小麦・大豆)	バター粉	砂糖	鉄含有酵母			
	増粘多糖類	増粘多糖類	増粘多糖類					