

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。

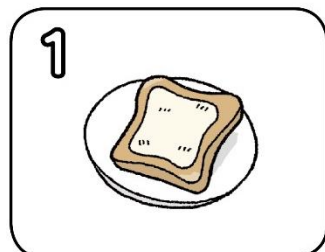
(※幼稚園はかしわもちの提供はありません。)

朝食の役割



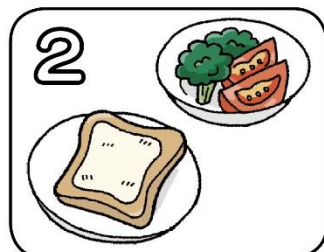
私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けているため、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態になっています。朝食を食べると、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンなどの主食を中心とした、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。朝食を食べる習慣がない人は、牛乳や果物など、何か一品でもとることから始めてみませんか？

主食



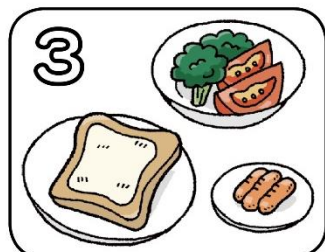
ステップアップ!

主食 + 1品



ステップアップ!

主食 + 2品



<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(金)	1日(金)	7日(木)	8日(金)	12日(火)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	14日(木)	
かつおフライ(40g)	かしわ餅(30g)<直送>	紅芋コロッケ(50g)	あさり水煮	米粉のたこ焼き(20g)	のり佃煮(10g)	ハンバーグ(50g)	れんこん(乱切り)	ささみフライ(55g)	
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	米粉 キャベツ タコ 砂糖 食塩 和風だし(素) 加工でんぷん 膨張剤 安定剤 (キサントガム) (一部に大豆を含む)	醤油 水飴 砂糖 のり でん粉 酵母エキス 食塩 トマトケチャップ 植物油(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	鶏肉 豚肉 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(大豆) 乾燥マッシュポテト 野菜ペースト	香辛料 オニオンエキスパウダー 食塩 酵母エキス 加工でんぷん 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	蓮根 酢酸 ビタミンC メタリン酸Na	鶏肉(ささみ) 砂糖 でん粉 粉末状大豆 たん白(大豆) 香辛料 粉末状大豆 たん白(大豆) 加工でんぷん 調味料(アミノ酸等) 乳化剤 増粘多糖類 植物油(大豆) 食塩
15日(金)	18日(月)	19日(火)	19日(火)	21日(木)	22日(金)	22日(金)	25日(月)		
いかメンチカツ(40g)	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)	とうもろこしペースト	★ウインナーソーセージ	白玉団子(加糖)		
いか 野菜(キャベツ) 野菜(にんじん) パン粉(小麦) 大豆 乾燥植物性たん白(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 大豆) 小麦粉 植物油(大豆) 加工でんぷん(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 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) 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦) しょうゆ てん粉(馬鈴薯) 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	[皮] 小麦粉 植物油(大豆) 粉あめ ショートニング (大豆) 植物油 (ごま 大豆) 食塩 グルテン(小麦) 粒状植物性たん白(大豆) 鶏肉 しょうゆ ショートニング (大豆) 乳化剤 はるさめ 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料	とうもろこし 豚肉 砂糖 食塩 香辛料 白コショウ オニオン末 コリアンダー メース ナツメグ いんげんまめ ジンジャー ガーリック末		
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)					
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)					
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 (とうもろこし) 加工でんぷん (とうもろこし) 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) とうもろこし 豆腐(大豆) 魚肉すり身 (イトヨリダイ他) 植物油(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) 加工でんぷん 膨張剤 クエン酸鉄		