



# 5がつ よていこんだてひょう



2026年5月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちようしをとのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
1金	こどもの日給食	たけのこごはん	○	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	今日は、こどもの日給食です。かしわもちに使われる、かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の願いが込められています。また、たけのこは、まっすぐ元気に育つため、健やかな成長の願いが込められています。
		かつおフライ		かつお	しょうが	パンこ こむぎこ さとう あぶら	
		いそかあえ		のり	もやし はくさい ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		こいのぼりすましじる		かつおぶし わかめ かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
		かしわもち		あずき		さとう こめ	
7木		ココアあげパン	○	きなこ		パン あぶら さとう	「あげパン」は、学校給食の人気メニューです。コッパパンを、油でさっと揚げて、表面にきなこや砂糖をまぶすことで、美味しく食べることができます。今日は、きなこココアと砂糖をまぶした「ココアあげパン」です。
		じゃがいものつぶマスタードいため		フランクフルト	にんにく たまねぎ えだまめ	あぶら じゃがいも	
		レタスとたまごのスープ		かにかまぼこ たまご	たまねぎ えのきたけ レタス	かたくりこ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
8金		ゆかりごはん	○		あかしそ	こめ むぎ	ゆかりごはんに使われる、「ゆかり」は、赤しそから作られています。赤しそは、梅干しや、漬け物の色付けに使われることが多いです。
		とりにくのあまからやき		とりにく みそ	にんにく しょうが	さとう	
		かみかみサラダ		かにかまぼこ	ごぼう きりほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	
		じゃがいものみそしる		にほし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	
11月		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日の主菜は、松風焼きです。鶏ひき肉を使った料理で、おせち料理の一品にもなります。表面に、けしの実をふることが多いですが、今日は、白ごまを乗せて焼きました。
		まつかぜやき		とりにく とうふ たまご みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	パンこ さとう ごま	
		しおこんぶあえ		いとかまぼこ こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん		
		えびだんごのみそしる		にほし えび みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな	かたくりこ さとう	
12火		こどもパン	○			パン	ジュリアンヌスープの「ジュリアンヌ」とは、フランス語で「女性の髪のように細い」という意味があります。そのため、ジュリアンヌスープはすべての具材をせん切りにしています。
		マカロニグラタン		とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	あぶら ホワイトルウ マカロニ	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング	
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな		
14木		むぎごはん	○			こめ むぎ	「おかか」とは、かつお節を薄く削ったもののことです。かつお節は、かつおを乾燥させて作ったもので、うま味が多く、だしを取るのに使われます。
		いかのねぎしおあげ		いか	しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	
		おかかチーズあえ		チーズ かつおぶし	はくさい もやし ほうれんそう にんじん		
		たまねぎのみそしる		にほし あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ		
		あおりんごゼリー				さとう	
15金		カレーうどん	○	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	うどん カレールウ	5月は新茶がとれる季節です。抹茶は茶葉を粉末にしたものです。今日は抹茶とチョコチップを混ぜた蒸しパンです。
		にたまご		たまご		さとう	
		あおじそみぞれあえ		いとかまぼこ	キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん		
		まっちゃむしパン		ぎゅうにゅう		むしパンこ さとう あぶら チョコレート	
18月		むぎごはん	○			こめ むぎ	さばは、背中が青いことから、魚へんに青で鯖と書きます。さばには、血液をサラサラにするEPAや、頭の働きを良くするDHAといった良質な脂質が多く含まれています。
		さばのしおやき		さば			
		やさいのそぼろに		とりにく	しょうが にんじん キャベツ こまつな	さとう	
		とんじる		ぶたにく にほし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら じゃがいも	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



# 5がつ よていこんだてひょう



2026年5月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ	
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちようしをとのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)		
19	火	しょくパン	○			パン	ミネストローネは、イタリアの郷土料理です。主にトマトを使いますが、決まったレシピはなく、季節の野菜をふんだんに使った、日本でいう、みそ汁のようなスープです。	
		いちごジャム			いちご	さとう		
		とりにくのマッシュポテトやき		とりにく こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ ジャがいも		
		シーザーサラダ			レタス ブロccoli キゅうり パプリカ とうもろこし	ドレッシング クルトン		
		ミネストローネ		ウインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル ジャがいも		
20	水	日本全国味めぐり給食～宮城県～						今月の味めぐり給食は、宮城県です。「あぶら」は、宮城県で作られる「おふ」の仲間、油で揚げて作ります。「ずんだもち」は、枝豆をすりつぶしたものを餅と一緒に食べる料理です。今日は、白玉団子で作りました。よくかんで味わいましょう。
		あぶらふどん	なると あぶらふ たまご	たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ			
		ちくわのあえもの	ちくわ	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら			
		おくずかけ	かつおぶし あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく さやいんげん	ごまあぶら かたくりこ			
ずんだもち		えだまめ	しらたまだんご さとう					
21	木	セルフメンチカツバーガー	○	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パン パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら	メンチカツは、明治時代に誕生した、日本生まれの洋食です。ひき肉と玉ねぎやキャベツなどの野菜が入っています。	
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング		
		かぼちゃシチュー		とりにく きゅうりにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ	あぶら かぼちゃスープのもと ホワイトルウ		
22	金	チキンライス	○	とりにく	たまねぎ にんじん トマト ピーマン	こめ むぎ あぶら	オレンジはビタミンCが多い果物で、風邪予防やお肌の調子を整える効果があります。また、クエン酸が多く、疲労回復にも役立ちます。日本で売っているものの多くは、アメリカや南アフリカから輸入しています。	
		スパゲッティサラダ		ツナ	ブロッコリー キゅうり にんじん	スパゲッティ ドレッシング ノンエッグマヨネーズ		
		ココロだいこんスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ	ジャがいも		
		オレンジ			オレンジ			
25	月	むぎごはん	○			こめ むぎ	ユーリンチーは、鶏肉のから揚げに、ねぎが入った醤油だれをかけた中華料理です。	
		ユーリンチー		とりにく	しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま		
		チャプチェ		いか	にんじん たまねぎ はるさめ いら	あぶら さとう		
		ばいたんスープ		いとかまぼこ とうふ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ			
26	火	こくとうパン	○			パン くるざとう	ポトフは、大きく切った肉や野菜を時間をかけて煮込んだフランス料理です。給食室では、大きな釜で煮込むので、肉や野菜のうまみが出ておいしくなります。	
		しろみぎかなフライ		ホキ たまご	たまねぎ パセリ	こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ		
		ツナサラダ		ツナ	ブロッコリー キャベツ キゅうり にんじん	ドレッシング		
		カレーポトフ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	ジャがいも カレールウ		
		ジョア		にゅうさんいんりょう				
27	水	むぎごはん	○			こめ むぎ	五色和えには、たくあん漬けが入っています。たくあん漬けは、大根から作られる日本の伝統的な漬物です。	
		ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう		
		ごしきあえ		いとかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん			
		なるとのみそしる		にぼし とうふ なると みそ わかめ	たまねぎ ねぎ			
		れいとうみかん			みかん			
28	木	ステッキパン	○			パン	鮭は、川で生まれ海で大きくなりますが、3年から5年たつと、生まれた川まで、においを頼りに帰り、卵を産みます。	
		さけのバジルやき		さけ	しょうが にんにく バジル			
		スモークチキンサラダ		とりにく	キャベツ ブロッコリー キゅうり にんじん	ドレッシング		
		ミートボールスープ		ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ しょうが にんにく	かたくりこ		
29	金	そぼろどん	○	とりにく たまご	しょうが たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう	水菜は、京都で生まれた野菜であるため、京菜とも読まれます。シャキシャキとした食感が特徴で、鍋やサラダで食べることが多いです。	
		だいこんとみずなのサラダ		ツナ	だいこん きゅうり にんじん みずな			
		キャベツのみそしる		にぼし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん キャベツ ねぎ			
		あじつけこざかな		かたくちいわし				