



5月の献立



5月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和8年(2026年) 5月



☆平均栄養量☆

エネルギー	602kcal	たんぱく質	25.7g
脂質	17.1g	カルシウム	344mg
食物繊維	5.2g	食塩相当量	1.9g

しょうがっこう ねんせい
小学校4年生の
しょくじりょう そうどう あたい
食事量に相当する値です。



1日(金)

ごはん 牛乳
にくだんご あまずいた
肉団子の甘酢炒め
ささみともやしのサラダ

自分の姿勢を見直してみよう!

じぶん しせい みなお
食事をすときに、せなか まがっていたり、
ひじをついたり、足を組んだりしていませんか?
ただ しせい た 食べることで、い かつどう
正しい姿勢で食することで、胃が活動しやす
くなり、食べ物を消化しやすくなります。

この機会に、自分の食べる姿勢を見直してみ
ましょう。よい姿勢をつくるためのポイントを紹介
します。



よい姿勢をつくるためのポイント



うつわ も た 器を持って食べることもよい姿勢で食べるコツですよ。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
 【みどりの日】	 【こどもの日】	 【振替休日】	カレーライス 牛乳 おまめのサラダ	ごはん 牛乳 かつおの甘辛 青じそ和え わかたけじる 若竹汁 <small>(小中) 柏餅 (保幼) ミニゼリー</small>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮 コーンサラダ	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ごぼうのきんぴら もずく汁	ふわふわどんぶり 牛乳 切りば 切干しとツナの和え物	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのごま和え 麩とえのきのみそ汁	ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ チンゲンサイのナムル 焼きビーフン
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん(少なめ) 牛乳 お好み焼き(お好みソース) 昆布和え 具だくさんみそ汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ごまじゃこ和え	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが 海藻サラダ	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ みるくおから かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 牛乳 ハーブチキン スパゲッティーサラダ キャベツのスープ	ごはん 牛乳 筑前煮 磯香和え	ごはん 牛乳 ポークビーンズ かみかみサラダ	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き 切り昆布の炒り煮 しめじのみそ汁	ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 小松菜のおかか和え

※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

【5月の郷土料理】

お好み焼き

お好み焼きは、
食べ物が十分に
なかつた戦後に、
みずと 小麦粉を
焼き、その上にねぎをのせて作った一銭
焼き、その上にねぎをのせて作った一銭
洋食という料理がもとになっていると言われ
ています。それからいろいろな野菜が入るよ
うになり、今のようなお好み焼きになりまし
た。広島県の中でも、具材や麺に違いがあ
ります。給食では、関西風のお好み焼きを提
供します♪



【旬の食材】

かつお

かつおの旬は、初夏と
秋の2回あります。
今の時期にとれるかつおは「初がつお」と
呼ばれ、脂肪が少なくさっぱりとした味わ
いで人気です。秋にとれるかつおは「戻り
がつお」と呼ばれ、脂がたっぷりのってい
ます。かつおは、海の中を休むことなくず
と泳ぎ回っているので、筋肉がもりもりと
鍛えられています。
身が引きしまっているため、火を通すと
まるでお肉のような食感になりますよ。

