



きゅう しょく こん だて ひょう

# 給食献立表

白川村  
学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。</p> 				
<p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ</li> <li>・たけのこ</li> <li>・かつお</li> <li>・ぜんまい</li> <li>・お茶</li> <li>・日向夏みかん</li> <li>・じゃがいも</li> </ul> 		<p>学校給食は『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目標としています。</p>		
<p>あげぎょうぎ</p>  <p>ビビンバ (もち麦ごはん)      ビーフン スープ</p>  <p>カリッと揚げたぎょうぎは、前期課程2個、後期課程3個ずつです。</p>				
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	こどもの日献立	こどもの日献立
			五目きんぴら こいのぼりバーグ	枝豆サラダ とりとよものアーモンドあえ
			麦ごはん      若竹汁	麦ごはん      みそ汁
			こいのぼりバーグは、前期課程1個、後期課程2個ずつです。	献立表を見ながら、食器を正しい位置に置いて食べましょう。
11	12	13	14	15
大根のごまあえ チキンナゲット	おひたし あげだし豆腐	細寒天サラダ 白身魚のカラフル焼き	野菜いため 結旨豚のみそ焼き	野菜のごまドレ
カレーうどん	たけのこごはん      さわにわん	コッペパン      ABCスープ	麦ごはん      けんちん汁	シャキシャキ そぼろどん (もち麦ごはん)      ごもく汁
栄養たっぷりのナゲットは、前期課程2個、後期課程3個ずつです。	今日の主食は旬の「たけのこ」を使用した、たきこみごはんです。	魚のたれは、赤いパプリカと青ピーマンで、カラフルに仕上げました。	結旨豚は、白川村で作られたみそをつけて焼きました。	そぼろ丼に切干大根を入れて、シャキシャキ感と栄養価をアップ!!
18	19	20	21	22
小松菜 サラダ ヨーグルト あえ	大根の あさづけ ちくわと 高野豆腐のあげ煮	グリーンサラダ ハンバーグ	もやしの 中華いため 肉だんごの 野菜あんかけ	キャベツと コーンのサラダ
ソフト麺      ミートソース	麦ごはん      豚汁	米粉パン      コーン スープ	麦ごはん      マーボー 豆腐	きなこタフィー
ヨーグルトは牛乳から作られているので、カルシウムたっぷりです。	ごはんとおかず、交互に食べると、おなかの働きがよくなります。	パンに、ハンバーグやサラダをはさんで食べましょう。	肉だんごは、前期課程3個、後期課程4個ずつです。	きなこタフィーは、カリカリで、かみごたえたっぷりです。
25	26	27	28	29
いそかあえ かぼちゃ フライ	ひじきの カレーいため 豆腐のみそ焼き	海藻サラダ ポテトのピザ風	シャキシャキ サラダ かつおカツ	日向夏ゼリー
ごもくうどん	麦ごはん      肉じゃが	お茶パン      アスパラ スープ	麦ごはん      みそ わんたん汁	結旨豚と キャベツの みそいため
野菜のあえものに、のりを加えたものを「いそかあえ」と言います。	豆腐は「石豆腐」と言って、大豆をたっぷり使用した固い豆腐です。	今日のスープには、今が旬の「アスパラ」を使用しています。	今日のカツは、5～6月が旬の魚「かつお」です。	日向夏という果物は、ゆずが突然変異して、できたそうです。

5月7日(木)は、少し遅れませんが「こどもの日」にちなんで献立です。こどもの日は、男の子の健やかな成長を願う行事です。こいのぼりの形をしたハンバーグ、すくすくと育つことを願って「たけのこ」を使用した汁や「きんぴら」を出します。

# 2026年5月栄養価(小)

白川村学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	金	ビビンバ・あげぎょうざ・ビーフンスープ・牛乳	643	25.7	21.3	2.0
7	木	麦ご飯・こいのぼりバーグ・五目きんぴら・若竹汁・牛乳	537	21.0	14.7	1.8
8	金	麦ご飯・とりといものアーモンドあえ・枝豆サラダ・みそ汁・牛乳	605	24.5	22.1	1.7
11	月	カレーうどん・チキンナゲット・大根のごまあえ・牛乳	589	26.8	20.7	1.5
12	火	たけのこごはん・あげだし豆腐・おひたし・さわにわん・牛乳	551	23.9	17.8	2.5
13	水	コッペパン・白身魚のカラフル焼き・細寒天サラダ・ABCスープ・牛乳	557	26.3	23.3	2.4
14	木	麦ご飯・結旨豚のみそ焼き・野菜いため・けんちん汁・牛乳	596	26.5	22.2	2.0
15	金	シャキシャキそばろ丼・野菜のごまドレ・ごもく汁・牛乳	555	22.3	16.4	1.7
18	月	ソフトめん・ミートソース・小松菜サラダ・ヨーグルトあえ・牛乳	605	24.6	15.1	1.6
19	火	麦ご飯・ちくわと高野豆腐のあげ煮・大根のあさづけ・豚汁・牛乳	574	22.8	15.8	2.4
20	水	米粉パン・ハンバーグ・グリーンサラダ・コーンスープ・牛乳	591	25.3	21.7	1.8
21	木	麦ご飯・マーボー豆腐・肉だんごの野菜あんかけ・もやしの中華いため・牛乳	691	29.5	24.4	2.6
22	金	結旨豚カレー・きなこタフィ・キャベツとコーンのサラダ・牛乳	617	23.0	17.8	1.0
25	月	五目うどん・かぼちゃフライ・いそかあえ・牛乳	573	25.0	17.8	2.1
26	火	麦ご飯・肉じゃが・豆腐のみそ焼き・ひじきのカレーいため・牛乳	600	24.4	17.0	1.8
27	水	お茶パン・ポテトのピザ風・海藻サラダ・アスパラスープ・牛乳	609	24.0	25.8	3.0
28	木	麦ご飯・かつおカツ・シャキシャキサラダ・みそわんたん汁・牛乳	540	23.6	17.4	7.0
29	金	麦ご飯・結旨豚とキャベツのみそ炒め・とりだんご汁・日向夏ゼリー・牛乳	584	25.4	17.1	2.1

☆☆☆体育大会を全力で楽しむための朝ごはん☆☆☆

体育大会が近づいてきました。練習はもちろん、練習の成果を出し切る本番のためにも、「朝ごはん」はとても重要です。スポーツ界では「食事で試合に勝つことはなくても、食事で負けることはある」と言われるほど、食べる内容がパフォーマンスを左右します。

1. 炭水化物をしっかり摂ってエネルギー満タンに！  
体を動かす一番のガソリンは「炭水化物(糖質)」です。主食(ごはん、パン、めん類などの)に多く含まれています。なかでもおすすめなのは「おにぎり」。

↓こんな具がおすすめ！  
梅干し(疲れをとるクエン酸)  
鮭やおかか(エネルギーへの変換を助ける)

2. 体育大会の練習は想像以上に体力を消耗します。「動ける体」を作るための栄養がとれるよう、意識しましょう。

- 糖質の多い果物  
➡運動に必要な即効性のエネルギーになります。
- タンパク質(卵、納豆、ヨーグルトなど)  
➡練習後の筋肉を修復し、疲労回復が早まります。
- 水分と塩分  
➡スープや味噌汁(水分+塩分)を飲もう！

献立紹介 ~みそわんたん汁~

【材料(4人分)】

わんたん(皮)	20g
ぶた肉	50g
にんじん	40g
もやし	70g
ねぎ	20g
しょうが	10g
にんにく	5g
みそ	大さじ2~2.5
中華だし	小さじ1
料理酒	小さじ1

【作り方】

- しょうがとにんにくはすりおろし、にんじんはひょうし切り、ねぎは小口切りにする
- なべを熱し、油を少しひき、しょうがとにんにくを炒め、ぶた肉と料理酒を入れてさらにいためる
- 2に水を入れ、にんじんを加えて中火にかける
- 3がふつと煮たらもやしとわんたんを入れ、火が通ったら中華だしとみそで味をととのえ、最後にねぎを入れる

具は、すきなものを入れましょう。旬の野菜などもいいです