



# 5月の学校給食献立予定表



2026年 5月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	ひと口メモ
<b>こどもの日献立</b>					
1	金	そばろごはん		沢煮椀 かつおカツ 柏餅	5月5日は「こどもの日」です。こどもの日には、「子どもが元気に大きくなりますように」と願いをこめて鯉のぼりをあげたり、五月人形を飾ったりします。そして、ちまきやかしわもちを食べる習慣があります。かしわの葉は、新しい芽が出るまで前の葉が落ちないことから「いつまでも家が絶えることなく続く」という願いをこめて使われています。日本の伝統行事にはそれぞれに思いが懸けてあります。懸けられた思いや風習をつなぎ伝統を大切にしていきたいです。
7	木	白飯		麻婆豆腐 揚げ餃子② もやしのナムル	麻婆豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川料理に辛い物が多いのは、四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温めるためだと言われています。麻婆豆腐に使うトウバンジャンという調味料は、空豆から作られるみそで、唐辛子やごま油が入っています。給食の麻婆豆腐はみんながおいしく食べられるように甘めに作っています。
8	金	白飯		かきたま汁 鶏肉のレモン煮 切干大根のピリ辛炒め	鶏肉のレモン煮は、からりと揚げた鶏肉をレモンを使った甘辛ダレに絡めて作ります。さわやかな香りとレモンの酸味が程よい味わいです。レモンにはクエン酸という栄養素が多く入っています。クエン酸はグレープフルーツなどのかんきつ類や梅干しなどに入っているすっぱい成分です。体に入ったミネラルなどの栄養を吸収しやすくして疲れのもとを素早く分解してくれます。
11	月	きなこ揚げパン		ワンタンスープ 肉団子② ツナとひじきのサラダ	ワンタンは、焼売や餃子と同じ中華料理の仲間です。本来は皮に肉や野菜などの具を混ぜ込んだものを包みます。給食のワンタンには具を包んでいませんが、つるんとした皮の食感が食欲をそそり、野菜も肉もおいしく食べることができます。
12	火	白飯		豚汁 鯖の生姜焼き 茎わかめのサラダ	茎わかめは、わかめの真ん中をたてに通っている太い芯の部分で、こりこりとした歯ごたえがあります。海そうの中でも骨や歯をじょうぶにするカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。今日はサラダに使用しています。
13	水	地粉うどん きつねうどん		いかの天ぷら たくあんあえ	いかはたんぱく質が豊富で低脂質、消化吸収もよく、必須アミノ酸がバランスよく含まれていることが特徴です。疲労回復効果やコレステロールを低下させる働きがある「タウリン」も豊富に含まれています。
<b>世界の献立（韓国）</b>					
14	木	白飯		ユッケジャンスープ 鶏肉のバーベキューソース チョレギサラダ	ユッケジャンスープは、ピリッとした辛さがおいしい韓国の代表的なスープです。牛肉や野菜をじっくり煮込んで、コクのある味わいに仕上げます。給食では、豚肉を使用し、辛さを調節して提供しています。
15	金	白飯 キーマカレー		グリーンサラダ（フックヤロ） チーズ	サラダのドレッシングは、「フックヤロ」というネーミングのごとく、深谷ねぎとすりおろしたにんじんを使った手作りドレッシングです。深谷ねぎの甘さとにんじんの甘さが引き立つまろやかなドレッシングになっています。
18	月	はちみつパン		ミネストローネ 鶏肉のチーズハープ焼き コーンポテト	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」などの意味の言葉で、新鮮な野菜をたっぷり入れた、トマト味のスープです。イタリアでは日本のみそ汁のように、毎日食事に出ることが多いです。日本では、よく「みそ汁がおふくろの味と言われますが、イタリアでは、「ミネストローネがおふくろの味」だそうです。
19	火	白飯		たけのこのうま煮 彩の国納豆（小粒が好） ささみと大根のサラダ	うま煮とは、肉や野菜を甘辛く味付けする煮物を指します。砂糖、みりん、酒、しょうゆで味付けするため、白米によく合い、日本人に好まれやすい料理と言われています。今日は、たけのこの鶏肉のうま味がよくしみた煮物です。
20	水	ツイストパン		春野菜のシチュー 白身魚フリッター② ひじきと竹輪のサラダ	ひじきは、こんぶやわかめと同じ海藻の仲間です。乾燥させてあるので、水で戻してから料理します。ひじきは、骨を丈夫にする「カルシウム」や、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」を豊富に含んでいます。ひじきを食べる国は世界でも少ないですが、日本では古くから食べられてきている健康食品の一つです。
<b>世界の献立（中国）</b>					
21	木	白飯		華風スープ 小籠包② ホイコーロー	ホイコーローは中国の四川料理の一つです。四川料理は、香辛料をたっぷり使った辛い料理が多いのが特徴です。今日は、みなさんが食べやすいように赤みそを使い、辛さを控えめました。ごはんのおかげにぴったりです。ごはんと一緒に食べましょう。
22	金	白飯		ABCスープ 煮込みハンバーグ ぼかぼかサラダ	新じゃがいもは収穫したばかりのため、みずみずしくて、いつもとは違ったおいしさがあり、皮が薄く皮ごと食べることもできます。日光が当たると緑色になって、食べるとおなかをこわすので、日光が当たらない場所で保存します。じゃがいもには、熱や力のもとになる炭水化物と、病気を防ぐビタミンCがたくさん含まれています。
25	月	減量コッペパン		和風ミートペンネ ウインナーケチャップソース ブロッコリーサラダ	「ごちそうさま」「ちそう（馳走）」は、走り回るという意味です。『私たちのために、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、走り回ってくれてありがとうございました。』という感謝の気持ちを込めた言葉です。食べ物やそれにかかわる人々に、感謝の気持ちを込めて、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできると良いですね。
26	火	チキンピラフ		豆腐と野菜のコンソメスープ あじフライ 元気ヨーグルト	ヨーグルトは、乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させて作ります。カルシウムも豊富に含まれるため成長期の皆さんには、積極的に食べてほしい食品です。
27	水	中華めん 豆乳タンタンメン		春巻き 棒々鶏サラダ	豆乳は、すりつぶした大豆に水を加えて煮詰め、絞ってできたものです。色が白いので見た目は牛乳と似ていますが、大豆独特の風味があります。今日は担々麺に使用しました。ピリ辛だけど、まろやかな豆乳タンタンメンを味わって食べてください。
28	木	白飯		けんちん汁 ソースチキンカツ 大豆の磯煮	大豆にはイソフラボンという成分が含まれています。イソフラボンはカルシウムの代謝をよくしてくれます。また、記憶力や集中力の強化にも役立つそうです。
<b>世界の献立（フィリピン）</b>					
29	金	わかめごはん		チキンアドボ 春雨サラダ アセロラゼリー	チキンアドボはフィリピンの代表的な家庭料理です。フィリピンは暑い国で、食べ物が傷みやすい気候です。そのため、昔から酢を使った料理が多く作られてきました。チキンアドボもその一つで酢としょうゆで煮ることで保存性がよくなり、さっぱりとした味になります。世界にはいろいろな料理があります。給食で外国の味も楽しんでみましょう。

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



たけのこは、春が旬の食べ物です。成長が早く、地上に芽が出て1旬（10日）で竹になるので「筍」という字を書きます。食物繊維など体の調子をよくする成分がたくさん含まれています。