

# 令和8年5月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>新茶の季節です!</b></p> <p>5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるようにお茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。</p>	<p><b>今月の旬の食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれんそう</li> <li>・大根 ・人参</li> <li>・春キャベツ</li> <li>・新じゃがいも</li> <li>・たけのこ ・ふき</li> <li>・新玉ねぎ</li> <li>・よもぎ ・かつお</li> <li>・アスパラガス</li> </ul>	<p>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。</p> <p>※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</p> <p><b>お願い</b></p> <p>古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p><b>給食に関する問い合わせは</b></p> <p>TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</p> <p>※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。</p> <p><b>古川国府給食センター「ホームページ」</b> http://www.f-k-kyuushoku.com/</p> <p>★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。</p>	<p><b>1</b></p> <p>アスパラソテー</p> <p>チーズ</p> <p>コロッケ</p> <p>むぎごはん わかめのみそ汁</p> <p>★飛騨の食材 アスパラガス★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 642/2.5 中熱量Kcal/塩分g 798/2.9</p> <p>飛騨産のアスパラを使用しています。アスパラにはアスパラギン酸という栄養が含まれています。</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>振替休日</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>五色サラダ</p> <p>チキンナゲット(小2/中3個)</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 641/2.3 中熱量Kcal/塩分g 813/2.9</p> <p>にんじんは一年中手に入りますが、今が旬の野菜です。岐阜県各務原市でたくさん作られています。</p>	<p><b>8</b></p> <p>ほうれん草ののり酢あえ</p> <p>ホキのケチャップがらめ</p> <p>むぎごはん 大根のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 555/2.2 中熱量Kcal/塩分g 682/2.6</p> <p>ほうれん草には、鉄分が多く含まれています。鉄分は血液のもとになります。しっかり食べましょう。</p>
<p><b>11</b></p> <p>切り干し大根のサラダ</p> <p>柏餅</p> <p>かつおフライ</p> <p>たけのこごはん 心のみそ汁</p> <p>★行事食 端午の節句★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 626/2.9 中熱量Kcal/塩分g 731/3.5</p> <p>端午の節句献立です。端午の節句とは、子どもの健やかな成長を願う日です。</p>	<p><b>12</b></p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>野菜と果物のゼリー</p> <p>和風おろしハンバーグ</p> <p>むぎごはん 若竹汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 612/2.1 中熱量Kcal/塩分g 760/2.5</p> <p>ただのこは、今が旬の食べ物です。1日で数10センチ伸びることもあります。</p>	<p><b>13</b></p> <p>フレンチサラダ</p> <p>抹茶タフィー</p> <p>オレンジ</p> <p>オレンジ</p> <p>ミートソース</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 662/2.2 中熱量Kcal/塩分g 840/2.6</p> <p>岐阜県産のお茶を使って、タフィーを作りました。八十八夜にゆんだお茶を飲むと元気で過ごせるそうです。</p>	<p><b>14</b></p> <p>大根サラダ</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>わかめごはん 里芋のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 598/2.4 中熱量Kcal/塩分g 688/2.8</p> <p>野菜は、一日に両手一杯の量を食べるといいと言われています。ゆでるとカサが減り、食べやすくなります。</p>	<p><b>15</b></p> <p>大豆とツナのサラダ</p> <p>つくねとポテトの揚げ煮</p> <p>いちごジャム</p> <p>食パン ABCスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 653/3.2 中熱量Kcal/塩分g 795/4.0</p> <p>姿勢よく食べていますか。食べる姿勢を一度見直してみましょう。背筋が伸びているといいですよ。</p>
<p><b>18</b></p> <p>じゃこひたし</p> <p>豚肉のオニオン焼き</p> <p>むぎごはん 沢煮わん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 604/2.2 中熱量Kcal/塩分g 740/2.6</p> <p>だしのうまみを味わってみましょう。けすりぶしと煮干しで、しっかりとだしをとっています。</p>	<p><b>19</b></p> <p>春野菜の煮物</p> <p>さばの山椒みそやき</p> <p>むぎごはん 豆腐のすまし汁★</p> <p>★飛騨の食材 さんしょう★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 640/2.2 中熱量Kcal/塩分g 784/2.6</p> <p>飛騨産の山椒を使用しました。山椒のさわやかな香りとさばが、とても合いますね。</p>	<p><b>20</b></p> <p>海そうサラダ</p> <p>揚げ春巻き(小1/中2本)</p> <p>オレンジ</p> <p>しおラーメン</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 610/4.6 中熱量Kcal/塩分g 728/5.4</p> <p>海そうには、食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はおなかの中の掃除してくれる働きがあります。</p>	<p><b>21</b></p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>鶏肉のレモン揚げ</p> <p>むぎごはん まいたけのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 627/2.1 中熱量Kcal/塩分g 761/2.4</p> <p>牛乳には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯の材料になります。</p>	<p><b>22</b></p> <p>パンサンスー</p> <p>れんこんチップス</p> <p>ピビンバ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 604/1.8 中熱量Kcal/塩分g 741/2.2</p> <p>パンサンスーとは、細切りした食材を合わせた中華料理です。さっぱりしていておいしいですよ。</p>
<p><b>25</b></p> <p>昆布あえ</p> <p>高野豆腐と豚肉の揚げ煮</p> <p>むぎごはん 赤だしみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 589/2.1 中熱量Kcal/塩分g 728/2.5</p> <p>高野豆腐は地方によって呼び方が違います。こおり豆腐、ちはや豆腐、しみ豆腐、一夜豆腐などがあります。</p>	<p><b>26</b></p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>さけのごまだれ焼き</p> <p>むぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 610/2.3 中熱量Kcal/塩分g 737/2.7</p> <p>ひじきには、鉄分が多く含まれているので、貧血を予防してくれます。</p>	<p><b>27</b></p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>よもぎ蒸しパン</p> <p>むぎごはん 山菜うどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 590/2.5 中熱量Kcal/塩分g 704/2.9</p> <p>よもぎは山菜のひとつです。香りが良く、お菓子や餅、てんぷらなどにも使われます。</p>	<p><b>28</b></p> <p>もやしのごま酢あえ</p> <p>鶏肉のみそ焼き</p> <p>むぎごはん いなか汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 585/2.3 中熱量Kcal/塩分g 714/2.7</p> <p>よくかむことは、体にとっていいことがたくさんあります。丈夫なお歯が大切です。</p>	<p><b>29</b></p> <p>コールスローサラダ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>あん&amp;マーガリン</p> <p>お茶パン コンソメスープ</p> <p>★岐阜の食材 お茶★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 601/3.1 中熱量Kcal/塩分g 722/3.8</p> <p>岐阜県産のお茶を練りこんだパンです。お茶に含まれるカテキンは、風邪を予防してくれる働きがあります。</p>