



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

新緑が鮮やかな季節となり、外で過ごす時間がますます楽しく感じられる時期ですね。新しい学年にはそろそろ慣れた頃でしょうか？新しい環境で楽しいこともたくさんある一方で、疲れがたまり体の不調があらわれやすい時期です。1日3食のバランスのよい食事を基本に、生活リズムをととのえましょう。



こどもの日は、子どもたちの成長と幸せを願ってお祝いする日です。もともと5月5日は「端午の節句」といい、男の子の健やかな成長を祈ってお祝いする日でしたが、1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と決められ、男女関係なく子どもみんなをお祝いする日となりました。



こいのぼりやかぶとを飾る。

鯉という魚は、強く泳がれて速く泳ぐ強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼる魚です。たくましい鯉のように、子どもたちが元気に成長することを願う意味がこめられています。かぶとは昔、体を守るために使われていました。そのため、子どもの身を守って元気に大きく育つように願いがこめられています。



菖蒲湯に入る。

菖蒲とは、刀のような細長く鋭い葉をもつ植物です。昔から、端午の節句には菖蒲の葉を入れたお湯につかる風習があります。菖蒲の葉の爽やかな香りが病氣や悪いものを追い払ってくれると考えられています。



行事食を食べる。

かしわもち：柏の葉は新しい芽が出るまで落ちないというところから、子孫繁栄を願って食べられます。たけのこ：たけのこはまっすぐに伸びることや成長の早さから、縁起物として食べられます。出世魚：魚の中でも成長すると名前が変わる魚が出世魚と呼ばれ、縁起物として食べられます。ブリやかつおなどがよく食べられています。



* 5月のむかわ町給食メニュー *

5月はこどもの日の行事食や、むかわ産の旬の食材を使用するメニューが登場します。

5月2日 こどもの日献立

こどもの日の行事食として「若竹汁」「ぶりの生姜醤油焼き」「かしわもち」が登場します。それぞれの料理や食材に願いや意味がこめられています。詳しくは左ページをご覧ください！



5月21日 むかわ食育の日

今月のむかわ食育の日は、むかわ産の旬のアスパラガスを使用して作る「アスパラのじゃこ和え」が登場します。新鮮なアスパラガスの甘みと、しらすの塩気がよく合います。また、みそ汁の具にはむかわ産のしいたけ、真だらの下味にはむかわ町の小坂農園さんの塩こうじを使用します。むかわ産のおいしい食材を味わって食べましょう。

そのほか、レタスやほうれん草などのむかわ産の食材を使ったメニューや、新メニューがたくさん登場します。お楽しみに！



* むかわ町の給食について *

むかわ町の給食は、鶴川学校給食センターと穂別学校給食センターの栄養教諭2名で考えています。

4・6・9・11・1・3月は、鶴川学校給食センターが

5・7・8・10・12・2月は、穂別学校給食センターが担当です。

今年度も安心しておいしい給食を児童・生徒のみなさんに提供していきます。

1年間どうぞよろしくお願い致します。



← 献立表・給食だよりはむかわ町のホームページでも見ることができます。過去の献立も掲載していますので、ぜひご覧下さい。

鶴川学校給食センター 岡部 菜々未
 穂別学校給食センター 七海 愛夏



5月 予定献立表

2025年（令和7年）

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター・穂別学校給食センター

月		火		水		木		金	
【むかわ産の食材】		米・にら・アスパラガス・レタス・ほうれん草・大根・しいたけ・塩こうじ		※天候不順等により、産地が変わる場合があります。		5月分の給食費の口座振替は6月2日（月）です。 ※残高不足にご注意下さい。		1 小低542Kcal・小中623Kcal・小高705Kcal・中780Kcal	
●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※ 通常粥を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものを提供します。		【エネルギー表示の見方】 小低 1・2年 小中 3・4年 小高 5・6年 生徒 中学生		【5月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 小低 580kcal 24.0g 小中 604kcal 26.6g 小高 684kcal 29.0g 生徒 758kcal 32.5g		脂質 食塩相当量 20.2g 1.9g 21.7g 2.2g 23.0g 2.3g 25.8g 2.8g		2 小低569Kcal・小中646Kcal・小高724Kcal・中758Kcal	
こどもの日		振替休日		小低546Kcal・小中549Kcal・小高625Kcal・中688Kcal		小低541Kcal・小中610Kcal・小高659Kcal・中748Kcal		小低540Kcal・小中636Kcal・小高731Kcal・中802Kcal	
				・ごはん ・もずくスープ ・タコライス（具） ・タコライス用サラダ（具） 米・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布・小麦・香辛料・食塩・コンソウ		・めん ・かしわうどん ・ごぼうとじゃがいもごまがらめ ・みそ枝豆サラダ 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布・小麦・香辛料・食塩・コンソウ		・ごはん ・豆腐とねぎのみそ汁 ・大根と春雨のピリ辛炒め ・じゃがいもといんげんのごま和え 米・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布	
12 小低491Kcal・小中581Kcal・小高671Kcal・中732Kcal		13 小低460Kcal・小中558Kcal・小高627Kcal・中735Kcal		14 小低530Kcal・小中617Kcal・小高704Kcal・中826Kcal		15 小低635Kcal・小中731Kcal・小高821Kcal・中910Kcal		16 小低514Kcal・小中607Kcal・小高700Kcal・中763Kcal	
・ごはん ・揚げのみそ汁 ・塩肉じゃが ・ごぼうサラダ 米・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・レースパン ・レタススープ ・揚げジャーマンポテト ・豆のサラダ 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・ごはん ・春雨の塩担スープ ・揚げにらまんじゅう（小1個・中2個） ・中華風枝豆サラダ 米・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・ごはん ・ポークカレー ・ひじきのごまマヨサラダ ・ヨーグルト 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・ごはん ・いものみそ汁 ・フルコキ炒め ・切干大根のサラダ 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布	
19 小低524Kcal・小中618Kcal・小高712Kcal・中779Kcal		20 小低544Kcal・小中620Kcal・小高674Kcal・中782Kcal		21 小低436Kcal・小中517Kcal・小高597Kcal・中646Kcal		22 小低584Kcal・小中649Kcal・小高687Kcal・中750Kcal		23 小低503Kcal・小中594Kcal・小高686Kcal・中745Kcal	
・ごはん ・ミートボールスープ ・厚揚げのチリソース炒め ・大根のナムル 米・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・スライスパン ・春のホワイトシチュー ・豚肉のパン粉焼き ・ツナサラダ ・メープルゼリー 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・ごはん ・しいたけのみそ汁 ・たらごまだし焼き ・ふきとさつま揚げの炒め物 ・アスパラのじゃこ和え 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・めん ・肉味噌ラーメン ・大豆コロッケ ・きゅうりのおかか和え 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・ごはん ・玉ねぎとたまご茸のみそ汁 ・スタミナ納豆 ・和風トマトサラダ 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布	
26 小低484Kcal・小中562Kcal・小高640Kcal・中702Kcal		27 小低459Kcal・小中556Kcal・小高624Kcal・中731Kcal		28 小低448Kcal・小中534Kcal・小高619Kcal・中670Kcal		29 小低515Kcal・小中608Kcal・小高701Kcal・中767Kcal		30 小低572Kcal・小中671Kcal・小高770Kcal・中847Kcal	
・ごはん ・なめこのみそ汁 ・和風ほっけフライ ・キャベツのみそ和え 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・バターロール ・オニオンガーリックスープ ・チキンのトマトソース煮 ・レモンサラダ 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・ごはん ・キャベツとねぎのみそ汁 ・じゃがいもの甘辛煮 ・もやしのごま和え 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・ごはん ・わかめとトクのスープ ・がんもどきの中華煮 ・パンパンジーサラダ 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		・ごはん ・かぼちゃ団子汁 ・高野豆腐と豚肉の甘辛炒め ・プロコッリーのわかめ和え 小低・菜 肉・鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布	