



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



2025年（令和 7年）

5月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
釧路学校給食センター・穂別学校給食センター

月		火	水	木	
【むかわ産の食材】		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	2 小低569Kcal・小中646Kcal・小高724Kcal・中758Kcal
●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		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	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	ごはん・たまご汁 ・たらのごまどし焼き ・ふきとさつま揚げの炒め物	ごはん・若竹汁 ・ぶりの生煮醤油焼き ・かしわもち
【エネルギー表示の見方】		【5月平均栄養価】		米・麦	米・麦
※ 通常卵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。		小低 1・2年 小中 3・4年 小高 5・6年 生徒 中学生	小低 580kcal 小中 604kcal 小高 684kcal 生徒 中学生	小低 541Kcal・小中610Kcal・小高659Kcal・中748Kcal	小低 540Kcal・小中636Kcal・小高731Kcal・中802Kcal
こどもの日		振替休日		小低466Kcal・小中549Kcal・小高625Kcal・中688Kcal	小低541Kcal・小中610Kcal・小高659Kcal・中748Kcal
こどもの日		みどりの日		・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）	・めん ・かしわうどん ・ごぼうとじゃがいものごまがらめ ・みそ枝豆サラダ
小低491Kcal・小中581Kcal・小高671Kcal・中732Kcal		小低460Kcal・小中558Kcal・小高627Kcal・中735Kcal		小低530Kcal・小中617Kcal・小高704Kcal・中826Kcal	小低635Kcal・小中731Kcal・小高821Kcal・中910Kcal
・ごはん ・揚げのみそ汁 ・塩肉じゃが ・ごぼうサラダ		・レーズンパン ・レタススープ ・揚げジャーマンポテト ・豆のサラダ		・ごはん ・春雨の坦々スープ ・揚げにらまんじゅう（小1個・中2個） ・中華風枝豆サラダ	・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
米・麦 えのき茸・大根・豆腐・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・レーズン		米・麦 春雨・大豆ミート・長ねぎ・もやし・チンゲンサイ・生巻・ごま油（ごま・大豆）・豆板醤（大豆）・みそ・コチュジャン（大豆）・三温糖・醤油・華味塩（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・鶏天・りんご・小麦・香辛料）・ごま・鶏ガラスープ（鶏肉）	米・麦 じゃがいも・人参・玉ねぎ・トマト缶・にんにく・なたね油・バター（乳）・白飯・いんげん豆・鶏ウチ・NSカレーフレーク（小麦粉・加工油脂・砂糖・カレー粉・ぶどう糖・コンソメ・オニオン・オニオン・たん白加水分解物・酵母エキス・カラメル色素・大豆）・とうもろこし・カレー粉（小麦粉・塩・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白飯・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素）・カレー粉・クミン・ガラムマサラ・コリアンダー・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・クスターソース（トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖）・醤油・食塩
豚肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・いんげん・三温糖・食塩・かつお節・昆布		じゃがいも・なたね油・ベーコン（豚肉）・玉ねぎ・バター（乳）・食塩・コショウ・パセリ		鶏肉・植物性たん白・豚脂・にら・キャベツ・たけのこ・植物油脂・でん粉加工食品・還元水あめ・でん粉・油脂加工品・調味料・大豆・ごま・小麦・なたね油	ひじき・きゅうり・コーン・枝豆・ツナ・ごま・エッググア（大豆）・食塩・コショウ
ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・ごま・エッググア（大豆）・醤油・コショウ		大豆・大豆油・金時豆・コーン・枝豆・三温糖・食塩・コショウ・フレンチドレッシング（油・砂糖・酢・食塩・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆）・エッググア（大豆）		もやし・人参・枝豆・ハム（豚肉）・ひじき・醤油・三温糖・酢・コショウ・ごま油（ごま・大豆）・ごま	鶏肉・大豆・人参・生巻・にんにく・香辛料・長ねぎ・中濃だし（大豆・豚肉・鶏肉・チキンスープ・酵母エキス）・醤油・三温糖・豆板醤（大豆）・なたね油・ごま油（ごま・大豆）
小低524Kcal・小中618Kcal・小高712Kcal・中779Kcal		小低544Kcal・小中620Kcal・小高674Kcal・中782Kcal		小低436Kcal・小中517Kcal・小高597Kcal・中646Kcal	小低584Kcal・小中649Kcal・小高687Kcal・中750Kcal
・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		・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		・ごはん ・しいたけのみそ汁 ・たらのごま塩こうじ焼き ・アスパラのじゃこ和え	・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
米・麦 ミートボール（鶏肉・玉ねぎ・パン粉・卵白・粉末状植物性たん白・豚脂・砂糖・しょうゆ・チキンエキス・食塩・香辛料・植物油脂・なたね油・加工デンプン・アミノ酸・リン酸塩・大豆・小麦・ごま）・玉ねぎ・人参・干し椎茸・わかめ・香辛料・華味塩（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・鶏天・りんご・小麦・香辛料）・醤油・コショウ・食塩		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン		米・麦 しいたけ・人参・長ねぎ・豆腐・油揚げ（大豆）・昆布・旨みだし・みそ	小麦粉・食塩・かん水
鶏肉・厚揚げ（大豆）・玉ねぎ・長ねぎ・生巻・トマトクチャップ・鶏ガラスープ（鶏肉）・でん粉・三温糖・豆板醤（大豆）・醤油・酒・なたね油・コショウ・食塩・ごま油（ごま・大豆）		じゃがいも・人参・玉ねぎ・アスパラガス・マカロニ（小麦）・ベーコン（豚肉）・パセリ・なたね油・クリーム（乳）・牛乳・豚脂粉乳・コンソメ（チキンエキス・塩・豚肉・食塩パウダー・酵母エキス・野菜）・レシメルソース（小麦粉・豚脂・黒胡椒パウダー・加工でん粉・大豆・乳）・小麦粉・食塩・コショウ		真だら・塩こうじ・みそ・ごま	じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・植物油脂・でん粉・大豆・砂糖・食塩・香辛料・なたね油
大根・人参・きゅうり・ごま・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）・酢		キャベツ・ツナ・人参・ひじき・香りがまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス） 食物繊維・砂糖・メープルシュガー・鶏天		アスパラガス・キャベツ・しらす（糸えび・かに・いか・さば）入りの可能性があります。・醤油・三温糖・ごま・ごま油（ごま・大豆）	きゅうり・かつお節・醤油
小低484Kcal・小中562Kcal・小高640Kcal・中702Kcal		小低459Kcal・小中556Kcal・小高624Kcal・中731Kcal		小低448Kcal・小中534Kcal・小高619Kcal・中670Kcal	小低515Kcal・小中608Kcal・小高701Kcal・中767Kcal
・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		・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		・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	・ごはん ・わかめとトックのスープ ・がんもどきの中華煮 ・パンパンジーサラダ
米・麦 なめこ・人参・油揚げ（大豆）・豆腐・みそ・煮干し（いわし）・昆布		小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン		米・麦 キャベツ・豆腐・長ねぎ・わかめ・みそ・煮干し（いわし）	米・麦 わかめ・豚肉・えのき茸・トック・人参・長ねぎ・コーン・豆腐・ごま・でん粉・華味塩（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・鶏天・りんご・小麦・香辛料）・食塩・コショウ・鶏ガラスープ（鶏肉）
ほっけ・パン粉・小麦粉・バター・ミックス・醤油・みりん・砂糖・大豆・なたね油		鶏肉・玉ねぎ・人参・バター（乳）・トマトソース（トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆・油・ワイン・にんにく・香辛料・クミン）・トマトクチャップ・トマトソース（チキンスープ・トマトパウダー・小麦粉・油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・ワイン・酢）・三温糖・食塩・コショウ・にんにく・マカロニ（小麦）		じゃがいも・鶏肉・いんげん・酒・三温糖・醤油・バター（乳）・みりん	がんもどき・豆腐・にんじん・ごぼう・ひじき・なたね油・砂糖・キャッサバでん粉・食塩・豚肉・ごま油（ごま・大豆）・にんにく・生巻・人参・たけのこ・干し椎茸・白飯・長ねぎ・三温糖・酒・チンメンジャコ（大豆）・豆板醤（大豆）・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・チキンスープ・酵母エキス）・でん粉
キャベツ・きゅうり・人参・みそ・三温糖・酢・みりん		キャベツ・れんこん・ツナ・人参・エッググア（大豆）・ヨーグルト（乳）・三温糖・コショウ・レモン果汁		もやし・ほうれん草・人参・ごま・醤油・三温糖	さきま・きゅうり・もやし・人参・生巻・ごま・醤油・みりん・みそ・酢・食塩・三温糖