

令和8年度 5月 予定献立表

給食目標 丈夫な体をつくろう バランスのよい食事をしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示			
			赤 体をつくる もとになる食品	緑 体の調子を整える もとになる食品	黄 エネルギーの もとになる食品	エネルギー		たんぱく質(g)		脂質(g)	食塩相当量(g)		
						たんぱく質						炭水化物	脂質
						たんぱく質	無機質						
1群		2群		3群		4群		5群		6群			
たんぱく質		無機質		ビタミン、無機質				炭水化物		脂質			
魚・肉・たまご・豆・豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		色のこい野菜		その他の野菜・きのこ・果物		米・パン・めん・いも・砂糖・菓子		油脂類・種実類			
予定献立											←基準値		
1金 ご飯											638 768		
7木 ご飯											503 635		
8金 ご飯											641 796		
11月 ご飯											533 663		
12火 切りコッペパン											624 762		
13水 もち麦入りご飯											706 869		
14木 ご飯											539 674		
15金 ご飯											508 631		
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。											エネルギー		
働きのことなる三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。											たんぱく質		
歯によい献立											脂質		
適塩献立											食塩相当量		
太字の食品は高森町産です！											←基準値		
650kcal											13~20%E		
830kcal											13~20%E		
20~30%E											2.0g未満		
2.0g未満											2.5g未満		
2.5g未満											下：中学生		

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きのことなる三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。

歯によい献立 適塩献立 太字の食品は高森町産です！

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。
当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索してください。



【出典】・イラスト：少年写真新聞社SeDoc
【参考】・端午の節句：谷田貝公昭、坂本廣子。『イラストでわかる日本の伝統行事・行事食』。合同出版株式会社、2017。
・クイズ：『食育クイズ王～あなたも食べ物博士～』。健学社、2010。

今月の目標 丈夫な体をつくるために 赤・黄・緑の食べ物があるかな？

血液や骨などの体をつくるもとに
なるよ！毎食かならず食べるこ
とで強くしようぶな体になるんだよ！

体を動かすエネルギー
になるよ！一部は脳がは
たらく源になるから、集
中力にもつながるんだ！

体の調子をととのえるよ！
おなかの中をスッキリさ
せて、病気になりにくい「体
のバリア」をつくらう！

ぼかぼかイエロー おたすけグリーン

食文化 こどもの日(端午の節句)

端午の節句は、「最初(端)の午の月、午の日」=5月5日に香りの高い草を浸した酒を
飲み、それを浸した湯につかって災いをはらう中国の文化が日本に伝わったものです。
端午の節句で使う菖蒲が「勝負」や「尚武(武道などを重んじる)」に通じることから、男
の子のお祭りへと変わっていきました。こどもの日の「柏もち」には、新しい葉が生えるま
で古い葉が落ちない柏の木にちなんで、「家の跡継ぎが絶え
ないように」という願いが込められています。
1日は「柏もち」やこいのぼりに見立てた「シシヤモ」を味わい
ながら、健やかな成長をいのりましょう。

菖蒲の葉

Let's Cook! 給食レシピ とり肉のフレーク焼き (4月22日登場)

<材料(中学生4人分量)>

- とりむね肉 65g×4枚
- 塩、黒こしょう 各少々
- マヨネーズ 大さじ2と2/3
- サラダ油 小さじ1と1/2
- コーンフレーク

<作り方>

- ビニール袋にとりむね肉を入れ、混ぜておいたAを入れてもみこむ。
- 皿にコーンフレークを広げて①のをせ、肉全体にコーンフレークをつける。
- 鉄板にクッキングシートを敷き、②のをせて200℃に予熱したオーブンで15分焼く。

サクサクの衣としっかりととり肉が
大好評！衣をおかわりした人も。

クイズ

潮干狩りです。あざりは夏の産卵期にそなえる
今が栄養満点の旬の食べ物です。でも「麦の穂が出た
らあざりは食うな」ということわざがあるように、夏にはあ
まり食べない方がよいともいわれます。なぜでしょう？

- 卵が腐りやすいから
- 毒になるエサを食べることがあるから
- 身にバイ菌がつくから

こたえはうらへ

令和8年度 5月 予定献立表

給食目標 丈夫な体をつくろう バランスのよい食事をしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示				
			赤 体をつくる もとになる食品	緑 体の調子を整える もとになる食品	黄 エネルギーの もとになる食品	1群		2群		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
						たんぱく質		無機質						
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜					その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物
18月	ご飯	呉汁 とり肉のしょうが焼き ワンバーづけ	豚ひき肉 油揚げ 大豆 みそ とりもも肉	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう	ごま油	フロンティア高森さんのシャキシャキきゅうりを使った「ワンバーづけ」。成長の早いきゅうりは、1日2回収穫してちょうどよい大きさにしています。	546 28.5 16.9 2.0	682 34.9 19.5 2.3			
19火	米粉パン	かぶとベーコンのスープ チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 ミックスビーンズ ローズハム	牛乳	にんじん	えのきたけ かぶ 白菜 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米粉パン	米油	正しい「はしのもち方」ができていますか？下のはしは動かさず、中指と人差し指と親指で上のはしを動かして、大豆をつまんでみましょう。	676 32.4 24.8 2.9	828 39.7 29.1 3.8			
20水	ご飯	さつき汁 アジの竜田揚げ やまぶき和え	とりもも肉 厚揚げ みそ あじ 卵	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	たけのこ 白菜 きゅうり	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	なたね油	『旬』がまつた給食です！さわやかな香りのシャキシャキ『さやえんどう』は、1つ1つ筋とりします。脂ののった『アジ』は、カリッと竜田揚げで。	574 27.4 19.0 2.1	722 34.4 22.4 2.4			
21木	ご飯	利休汁 厚揚げのにんじんみそ ズッキーニの塩こんぶ和え	油揚げ みそ 厚揚げ とりひき肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん	ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり	米 こんにやく さとう かたくり粉	すりごま ねりごま 米油	飯田下伊那産のズッキーニが出回りはじめます。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃのなかま。花を食べることもあります。	589 23.6 22.2 1.9	787 32.5 30.4 2.3			
22金	ご飯	ワントンスープ 揚げぎょうざ バンバンジー	豚もも肉 きょうざ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ 大根 玉ねぎ きゅうり キャベツ 子大豆もやし	米 ワントン さとう	なたね油 米油 ごま油 ねりごま いりごま	食事は誰と食べますか？誰かと味わう食事（共食）は、健康な食生活や規則正しい食生活、生活リズムなどと関係しているとの報告があります。	582 20.9 19.1 1.8	751 25.6 23.8 2.2			
25月	ご飯	レタスのみそ汁 マンダイとこんにやくのごまがめ はりはりづけ	厚揚げ みそ マンダイ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ レタス 白菜 切り干し大根 きゅうり	米 かたくり粉 こんにやく さとう	なたね油 すりごま いりごま	歯科検診の結果はどうでしたか？一生自分の歯で色々なものをおいしく味わうために、しっかりかんでじょうぶな歯をつくりましょう。	594 24.2 21.1 2.0	737 29.0 24.6 2.4			
26火	コッペパン	キャロットスープ オムレツのロベールソース 春キャベツのマリネ	ベーコン オムレツ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし えのき水 キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	米油 オリーブ油	キャロットスープは、旬の新しいにんじんをしっかりと洗って皮ごとすりおろして使います。にんじんのやさしい甘みと栄養をまるごといただきます。	604 22.5 20.1 2.9	731 26.6 23.2 3.6			
27水	ご飯	なめこの中華スープ 黒酢豚 じゃこチーズサラダ	豆腐 豚もも肉	牛乳 しらす干し チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ なめこ 干しいたけ ただのこ 黄パプリカ キャベツ きゅうり	米 かたくり粉 さとう	ごま油 なたね油 米油	歯をつくるもとになるカルシウムは、牛乳や乳製品、小魚に豊富です。しらすとチーズをよくかんで食べて、カルシウムをとりましょう。	543 25.3 14.3 2.2	681 30.6 16.2 2.6			
28木	ご飯	お豆のみそ汁 イナダのねぎ塩焼き のりマヨ和え	油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 イナダ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米 さとう	ごま油 米油 いりごま	小学5年生は、理科で「種子の発芽」について学びます。豆が芽をだすためには、何が必要だったかな？考えながら、お豆のみそ汁をいただきます。	606 27.4 25.6 1.8	758 33.6 30.5 2.4			
29金	ご飯	かきたま汁 凍り豆腐の肉みそ和え 元気こまつなのごまきな和え	卵 凍り豆腐 とりひき肉 みそ きな粉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 かたくり粉 さとう	なたね油 すりごま	今月から松川の金田農園さんの小松菜が届きます。育てる間に農業や化学肥料を使わず、自然の力を大切にしたい元気なこまつなです。楽しみですね！	560 22.0 20.3 1.8	699 26.4 23.6 2.1			
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きのことなる三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上：小学 3,4年生、 下：中学生)
歯によい献立										650kcal	13～20％E	20～30％E	2.0g未満	
適塩献立										830kcal	13～20％E	20～30％E	2.5g未満	
太字の食品は高森町産です！														

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きのことなる三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。

歯によい献立

適塩献立

太字の食品は高森町産です！

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター（35-2379）までご連絡ください。当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索してください。

自分の健康は自分でつくる



急な暑さに要注意！朝食を毎日食べて熱中症を防ごう

まだ体が暑さになれていない時期に急に暑くなると、熱中症をおこしやすくなります。水分をこまめにとることはもちろん、『朝食を食べること』も熱中症予防につながります。朝食をとることで、食事から水分や適度な塩分、運動時のエネルギー源となる糖質などが補給できます。忙しいからと朝食を食べずにあわてて登校したり、部活動をしたりするのは要注意。朝食をしっかり食べて体の水分タンクを満タンにして、一日元気にすごしましょう。



何を食べる？どう選ぶ？



今が旬のたけのこ、アスパラガス

穂先が黄色く、切り口が変色せずみずみずしいものが新鮮！⁽¹⁾
南信はずっしりした孟宗が多いですが、北信では細長い根曲がり竹も有名です。



穂先がしまり、緑があざやかで太くまっすぐなのがオススメ！⁽²⁾
長野県はかつて出荷量全国2位でしたが、令和6年は8位⁽³⁾。それでも1,280トン出荷しています。

給食の様子から

環境が大きく変わる4月。給食の量も成長にあわせて増えるので、人気の料理や食べやすい料理で「ほっとするな」「給食の時間、楽しいな」と感じてもらえるようにと考えていました。始めてみると、連日ほぼ完食。「『今日は〇〇だよ！』と朝から楽しみにしていました」という声もあり、良いスタートとなった様子が安心しました。これからも真心想って届けます！



↑こだわりの天然だし

きたえ

2 毒になるエサを食べることがあるから

あさりには海水にいるプランクトンをとりに来て栄養にしています。夏になると有毒なプランクトンを含む赤潮などが発生することが多くなり、あさりにも体内に毒をもつことがあります。また、夏はあさりの産卵期なので、卵を産んだ後は味も落ちてしまいます。

【参考】1)JAグループ、「春の旬食材タケノコ(旬)」。2)JAグループ、「春・夏の旬食材グリーンアスパラガス」。3)農林水産省、「作物統計調査/作況調査(野菜)確報 令和6年度野菜生産出荷統計 アスパラガス」。