

献立のねらい
春の味を楽しもう

献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！
(fujisaki kyu)



令和7年度 5月分



日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
1 木		牛乳 たけのごはん かつおカツ ごま和え みそけんちん汁	小 557 中 719	22.3 27.4	ごはん 米油 ごま	牛乳 かつお、鶏肉 とうもろ、油揚げ みそ	たけのご、ほうれんそう もやし、だいこん にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ	5月1日はこどもの日 こどもの日にちなんだ、かつお(勝男)カツです。 この他にも、こどもの日の食べ物には、かしわもちやちまきなどがあります。
2 金		牛乳 ごはん しゅうまい(2こ) チンジャオロースー たまごスープ	小 580 中 706	25.9 30.4	ごはん ごま油 三温糖 でんぷん	牛乳 しゅうまい 豚肉 たまご、わかめ	たけのご 青ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	だいこんには油の消化を助けるはたらきがあります。
7 水		牛乳 ごはん 五目たまご焼き だいこんと厚揚げの煮物 豚汁	小 575 中 726	25.0 30.5	ごはん 三温糖 じゃがいも 米油	牛乳 たまご、ひじき たけのご、厚揚げ 豚肉、みそ	にんじん、ほうれんそう、ねぎ たけのご、だいこん こんにゃく、えだまめ はくさい、ごぼう、しめじ	りんごジュースは 藤崎町産です。
8 木		りんごジュース ごはん 肉じゃがコロケ いんげんのごまサラダ こまつなのみそ汁	小 540 中 701	13.2 17.0	ごはん りんごジュース、米油 じゃがいも、ドレッシング マヨネーズ、ごま	鶏肉、牛肉 とうふ 油揚げ みそ	たまねぎ、にんじん いんげん、もやし とうもろこし、こまつな ねぎ	青森県の郷土料理 ねいこみ 砂糖をたっぷり使った料理で、田植えの時期や、お祝いの席で食べられてきました。
9 金		牛乳 ごはん トマトソースチキン フラワーサラダ コンソメスープ	小 566 中 686	20.2 22.9	ごはん ドレッシング ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし、キャバツ たまねぎ、にんじん マッシュルーム	パンはかぶりつくのではなく、手で一口大にちぎって食べましょう。
12 月		牛乳 青菜ごはん ごぼう入り信田煮 ねいこみ こうやとうふのみそ汁	小 559 中 675	19.5 22.6	ごはん さつまいも 三温糖、でんぷん	牛乳 油揚げ、鶏肉 こうやとうふ みそ	青菜、ごぼう にんじん、こんにゃく もやし、こまつな しめじ	ごはんに豚丼の具を乗せて食べましょう。
13 火		牛乳 ごはん チキンみそカツ キャバツのレモン和え もやしのみそ汁	小 560 中 692	23.4 27.4	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ、みそ	キャバツ、きゅうり もやし、にんじん こまつな ねぎ	もやしは、大豆などの豆を暗い場所で芽を出させ、葉が出ないうちに収穫したものです。
14 水		牛乳 コッペパン ソーセージステーキ スパゲッティソース ポトフ	小 569 中 671	27.0 31.6	コッペパン スパゲッティ じゃがいも バター、オリーブ油	牛乳 ソーセージステーキ ウィンナー	青ピーマン、たまねぎ マッシュルーム にんじん、キャバツ パセリ	ごはんに豚丼の具を乗せて食べましょう。
15 木		牛乳 ごはん 豚丼の具 ごぼうサラダ もずくのみそ汁	小 564 中 687	23.2 26.2	ごはん 米油、でんぷん ごま マヨネーズ	牛乳 豚肉、とうふ もずく、油揚げ みそ	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく、ごぼう にんじん、とうもろこし えのきたけ、葉ねぎ	くきわかめは、わかめの葉の中心にある芯の部分で、ゴリゴリとした歯ごたえが特徴です。
16 金		牛乳 ごはん とうふハンバーグ くきわかめの炒め煮 だいこんのみそ汁	小 564 中 721	20.6 25.2	ごはん 米油、三温糖	牛乳 とうふハンバーグ くきわかめ、さつ揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく だいこん だいこん葉 えのきたけ	藤崎町産のたまごを使っています。
19 月		牛乳 ごはん さば煮付け いそか和え みそかきたま汁	小 570 中 739	25.4 31.9	ごはん ごま でんぷん	牛乳 さば、のり たまご、とうふ みそ	もやし ほうれんそう たまねぎ にら	5月～6月にかけては、山菜がたくさんとれる時期です。
20 火		牛乳 山菜うどん 鶏肉天ぷら ちくわいそべ揚げ なめたけ和え	小 592 中 677	27.2 30.9	うどん 米油	牛乳 豚肉、なると ちくわ、のり 油揚げ、鶏肉	わらび、水菜、えのきたけ うど、なめこ、たけのこ にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、ほうれんそう	いわしなどの青魚には、血液をさらさらに保つDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。
21 水		牛乳 ごはん いわしおろし煮 じゃがいもの煮物 とうふのみそ汁	小 584 中 701	26.8 30.1	ごはん じゃがいも 米油、三温糖	牛乳 いわし、鶏肉 とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく えだまめ しめじ、ねぎ	口中調味をして食べよう 口中調味とは、ごはんとおかずを一緒に口にふくんで食べる食べ方です。濃い味に慣れないで、ちょうど良い味で食べることができま。
22 木		牛乳 ごはん チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 643 中 790	18.8 21.8	ごはん じゃがいも ゼリー バター、オリーブ油	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	野菜ももしっかり食べて、元気に過ごしましょう
23 金		牛乳 ごはん ぎょうざ(2こ) メンマの和え物 八宝菜	小 569 中 687	21.1 24.0	ごはん ごま油、ごま でんぷん	牛乳 ぎょうざ 豚肉 なると	きゅうり、はくさい にんじん、たけのこ チンゲンサイ、きくらげ	青森県はごぼうの生産量が全国一位です。
26 月		ジョアいちご ごはん 照焼きハンバーグ ポテトサラダ 和風コンソメスープ	小 584 中 708	20.1 22.7	ごはん じゃがいも マヨネーズ	ほうとう乳 ハンバーグ ベーコン 油揚げ	とうもろこし、たまねぎ だいこん、にんじん しいたけ ねぎ	たまごには、記憶力を高めるレシチンという成分が含まれています。
27 火		牛乳 ごはん 白身魚フライ、しょうゆ(小袋) きんぴらごぼう なめこのみそ汁	小 563 中 708	21.0 26.1	ごはん 米油、ごま	牛乳 白身魚 牛肉 とうふ、みそ	ごぼう、にんじん なめこ、だいこん こんにゃく 葉ねぎ	せんべい汁は、南部地方の郷土料理です。
28 水		牛乳 米粉パン プレーンオムレツ グリーンサラダ、ミニトマト(2こ) コーンポタージュ	小 658 中 754	25.9 29.3	米粉パン ドレッシング バター、生クリーム オリーブ油	牛乳 たまご ベーコン	サニーレタス、ブロッコリー きゅうり、ミニトマト とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	たまごは、記憶力を高めるレシチンという成分が含まれています。
29 木		牛乳 ごはん 豚肉みそ焼き ごま和え せんべい汁	小 586 中 726	27.5 32.7	ごはん ごま油、ごま 三温糖 せんべい	牛乳 豚肉、みそ ツナ 鶏肉	もやし、こまつな だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ ねぎ	たんぱく質をしっかりとる時期です。
30 金		牛乳 ごはん 鶏肉照焼き ふきの炒め物 じゃがいものみそ汁	小 537 中 658	22.1 25.2	ごはん 米油、三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉、さつ揚げ わかめ、油揚げ みそ	ふき、にんじん こんにゃく しめじ ねぎ	5/25 ささ 食べよう!

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

いつの間にか食べられるようになっていくかも

子どもの頃は、味を感じる「味覚」が敏感で、とくに苦いものや酸っぱいものが苦手なことが多いです。しかし、日常的に味やおいさをくり返し経験していくことで、食べられるようになることがあります。苦手と決めつけず、少しずつチャレンジし続けてみましょう。



「おいしそう」をひき出そう

子どもは初めて見る食べ物や食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」「食べてみよう」という気持ちをひき出すことにつながります。

