

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8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 金		牛乳 たけのごはん、かつおカツ ごま和え みそけんちん汁 こどもの日ゼリー	小 587 中 749	22.3 27.4	ごはん 米油 ごま ゼリー	牛乳 鶏肉、油揚げ かつお とうふ、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	<b>5月1日はこどもの日なんだ</b> こどもの日にちなんだ、かつお(勝負)カツ、こどもの日ゼリーです。 このほかにも、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。
7 木		牛乳 ごはん 豚丼の具 ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	小 555 中 677	22.1 24.8	ごはん 米油、でんぱん ごま、マヨネーズ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ、青ピーマン こんにやく ごぼう、にんじん、とうもろこし キャベツ、えのきたけ	味のり(小袋)には、17日に藤崎町で開催されるスポーツウエルネス吹き矢のイラストがデザインされています。
8 金		牛乳 ごはん 赤魚西京焼き おひたし 安東鍋	小 547 中 661	30.2 33.4	ごはん いもち	牛乳、のり 赤魚、みそ かつお 鶏肉	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう まいたけ、ねぎ	<b>＼あおもり国スポ＼</b> 味のり(小袋)には、17日に藤崎町で開催されるスポーツウエルネス吹き矢のイラストがデザインされています。
11 月		牛乳 ごはん つくね 豚肉とだいこんの煮物 じゃがいものみそ汁	小 589 中 744	25.8 32.2	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 つくね 豚肉 わかめ、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにやく、えだまめ しめじ、ねぎ	
12 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 ごま油 ごま	牛乳 白身魚 牛肉 とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにやく なめこ、だいこん、葉ねぎ	<b>ぶきだ</b> <b>食べよう</b>
13 水		ジョア ブレッド 食パン、ブルーベリージャム プレーンオムレツ ポテトサラダ ミネストローネ	小 582 中 671	19.6 22.3	食パン、ジャム じゃがいも、マヨネーズ オリーブ油、三温糖	ほうとう乳 たまご ベーコン	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ、セロリ マッシュルーム、パセリ	ミネストローネは、イタリア語で「具たくさん」という意味です。
14 木		牛乳 ごはん さばみそ煮 きりぼしだいこんの炒め煮 こまつなのみそ汁	小 550 中 704	25.7 32.4	ごはん 米油 三温糖	牛乳 さば、みそ さつま揚げ とうふ、油揚げ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにやく、しいたけ こまつな、ねぎ	魚の骨がたいた場合もあるので、気をつけながらよくかんで食べましょう。
15 金		牛乳 チキンカレー 野菜サラダ いちごゼリー	小 636 中 777	19.6 23.0	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング、ゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん レタス、とうもろこし ブロッコリー	カレーやどんぶりは食べやすいので、あまり噛まずに食べがちです。よく噛んで食べることを意識しましょう！
18 月		牛乳 ごはん 五目たまご焼き かぶと厚揚げの煮物 豚汁	小 572 中 723	24.9 30.5	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 たまご、ひじき 厚揚げ 豚肉、みそ	ほうれんそう、にんじん たけのこ、ねぎ かぶ、こんにやく、えだまめ はくさい、しめじ	かぶは春と秋、年に2回の旬があります。
19 火		牛乳 ごはん 肉じゃがコロッケ いんげんのごまサラダ 和風コンソメスープ	小 621 中 782	19.5 23.1	ごはん じゃがいも、米油 マヨネーズ、ごま ドレッシング	牛乳 牛肉 鶏肉 ベーコン、油揚げ	たまねぎ、にんじん いんげん、もやし、とうもろこし だいこん、しいたけ、ねぎ	肉じゃがコロッケはしっかりと味付けなので、ごはんとの相性はばつぱりです。
20 水		牛乳 さけごはん ごぼう入り信田煮 ねりこみ すまし汁	小 562 中 673	20.4 23.2	ごはん さつまいも 三温糖、でんぱん か	牛乳 さけ 油揚げ、鶏肉 とうふ	ごぼう、にんじん こんにやく しいたけ、ねぎ	<b>青森県の郷土料理</b> <b>ねりこみ</b>
21 木		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 579 中 707	25.8 30.5	ごはん ごま油 三温糖 でんぱん	牛乳 しゅうまい 豚肉 たまご	たけのこ、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	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ました。
22 金		牛乳 ごはん 鶏肉照焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	小 564 中 681	23.9 26.9	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉 ひじき、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにやく、えだまめ もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	給食のみそ汁には、青森県産の大豆を原料としたみそを使用しています。
25 月		牛乳 ごはん とうふハンバーグ くきわかめの炒め煮 はくさいのみそ汁	小 567 中 730	20.7 25.6	ごはん 米油 三温糖	牛乳 とうふハンバーグ くきわかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにやく はくさい、たまねぎ、えのきたけ	<b>口中調味をして食べよう</b> 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す。
26 火		牛乳 ごはん 春巻 はるさめサラダ かんこく風スープ	小 595 中 712	22.0 25.4	ごはん、米油 はるさめ、ごま ドレッシング ごま油	牛乳 春巻 ハム、たまご 豚肉、とうふ	きゅうり もやし、にんじん こんにやく、にら	
27 水		りんご ジュース コッパパン クリスピーチキン グリーンサラダ コーンポタージュ	小 564 中 662	20.5 23.6	コッパパン ドレッシング バター、オリーブ油 生クリーム、りんごジュース	牛乳 鶏肉 ベーコン	サニーレタス、ブロッコリー きゅうり とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ	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。
28 木		牛乳 ごはん いわしおろし煮 じゃがいもの煮物 みそかきたま汁	小 573 中 697	27.1 30.9	ごはん じゃがいも 米油、三温糖 でんぱん	牛乳 いわし 鶏肉 たまご、とうふ、みそ	だいこん にんじん、こんにやく、えだまめ たまねぎ、にら	藤崎町産のたまごを使っています
29 金		牛乳 ごはん トマトソースチキン ブロッコリーサラダ ポトフ	小 552 中 673	23.1 26.2	ごはん ドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ	<b>万葉さざ</b> <b>食べよう!</b>

※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」という気持ちを引き出すことにつながります。

**\* 保護者の皆様へ (お知らせ) \***

麺の製造業者の都合により、当面の間(5月から9月頃の予定)、給食で麺の提供ができません。楽しみにしている児童生徒のみなさんには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。