



2026年 5月 三川町

		材料と体のはたらき						ひとくちメモ 地産地消ウィーク: 11日~15日 下線の食品は三川町産です。 ごはんは、三川町産の「はえぬぎ」です。	熱量 和加一 小学校 中学校
		きいろの食品 熱や力のもとになる		あかの食品 血や筋肉・骨を作る		みどりの食品 体の調子をととのえる			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
		穀類・いも類 砂糖類	油脂類・種実類 脂肪の多い食品	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海草・小魚類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 こんにゃく等		
こんだてめい ◆牛乳は毎日1本(200cc)つきます。		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維		
1 金	ごはん・チンゲン菜のみそ汁 ポテせんサラダ・チキンカツ	ごはん さとう・こめこ でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく みそ・ハム なまあげ だいず	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	きゅうり しめじ えのきだけ	にんじんに含まれるベータカロテンは、がんを予防する働きがあります。皮のすぐ下に多く含まれています。油と一緒にとると吸収がよくなります。	596
									751
7 木	【こどもの白献立】青しそごはん コーンとたまごのスープ・ハンバーグ ごぼうとツナのサラダ・日向夏ゼリー	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ・たまご まぐろ だいず	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ あおしそ トマト	えのきだけ キャベツ とうもろこし ごぼう・こんにゃく ひゅうがなつ	端午の節句の起源は古代中国です。平安時代ごろに日本に伝わりました。男の子の成長を祝う行事でしたが、現在は「こどもの白」としてお祝いしています。	678
									868
8 金	【いい歯の白献立】ごはん たまごふりかけ・みそワタンスープ 切干と小松菜のナムル・カリコリ大豆	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ・ハム たまご だいず まぐろぶし	牛乳 にぼし のり	にんじん こまつな にら まっちゃん	しいたけ・ねぎ きゅうり・しょうが きりぼしだいこん たまねぎ・もやし いんげんまめ	かむことの効果は、①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④太りにくくなる などです。よくかんで食べるようにしましょう。	627
									785
11 月	ごはん・小松菜のみそ汁・きんぴらごぼう 鶏肉の香味焼き・ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら ごま	とりにく みそ なまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな さやいんげん	えのきだけ ねぎ・こんにゃく ごぼう・しょうが にんにく	カルシウムの99%は骨や歯に、残りの1%は血液に含まれています。牛乳・乳製品の他に、小魚・豆腐・緑黄色野菜にも多くふくまれています。	606
									747
12 火	ごはん・もうそう汁・キムチサラダ 県産豚のとんかつ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ なまあげ だいず	牛乳	にんじん こまつな トマト	たけのこ しいたけ キャベツ もやし・にんにく しょうが	もうそう汁は、庄内の郷土料理です。今が旬のもうそうは、低カロリーでたんぱく質や食物せんい、ビタミン類などを豊富に含んでいます。	611
									766
13 水	わかめごはん・米粉めんの中華スープ ポテトサラダ・鮭のチーズ焼き	ごはん さとう こめこめん じゃがいも	マヨネーズ ごま	ぶたにく ハム さけ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にら パセリ	もやし ねぎ・きゅうり とうもろこし	にらはユリ科でねぎの一種で、ビタミンA・B群・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防します。	599
									774
14 木	ごはん・チキンカレー・浅漬け ハートのオムレツ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま カレールー	とりにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト しそ	たまねぎ・なす キャベツ・しょうが きゅうり・れんこん だいこん・にんにく	給食のカレーの調味料は、3種類のカレールー・にんにく・生姜・チーズ・ウスターソース・トマトケチャップが使われています。	647
									803
15 金	ごはん・さつき汁・うるいのおひたし ますの揚げ煮	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく みそ なまあげ ます	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ・ねぎ わらび・えだまめ こんにゃく・うるい もやし・こんにゃく	うるいは、出てきたばかりの柔らかい新芽や葉を食べます。シャキシャキとした歯ごたえと、少しの苦みと特有のヌメリがあります。	603
									754
18 月	ごはん・ほうれん草とたまごのみそ汁 ポークチャップ・青のりポテト・梅ふりかけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく みそ・たまご とうふ かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう トマト	えのきだけ ねぎ・にんにく たまねぎ・うめ マツジューム	たまごには、ビタミンC以外の栄養素がほとんど含まれています。卵黄に含まれているレシチンが老化を防ぎ、脳の若さを保ってくれます。	601
									756
19 火	【ふるさと給食】ごはん・ポテトあんかけ 野菜の庄内麩和え・白身魚レモンフライ	ごはん さとう こむぎこ しょうないふ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とりにく たら	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ レモン	庄内麩は、全国でもめずらしい板状の麩です。北前船での交易が盛んだったころに、船に積みやすいように板状になったと言われていました。	644
									781
20 水	ごはん・貝だくさん汁・中華サラダ さばのカレー煮 (小学校:給食ありません)	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく みそ なまあげ ハム・さば	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・もやし こんにゃく・ねぎ きゅうり	もやしは、緑豆という豆を発芽させたもの。1週間で食べごろとなります。原料の時にはないビタミンCが含まれています。	750
									750
21 木	ごはん・わかめスープ・鶏肉のしそみそ焼き 米粉麺のカレー風味サラダ・あまくさ晩柑	ごはん さとう こめこめん	マヨネーズ	とうふ ハム・みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ あおしそ	えのきだけ ねぎ・しょうが キャベツ とうもろこし あまくさばんかん	わかめなどの海藻類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多くて、余分な塩分やコレステロールを体外に出してくれる働きがあります。	573
									743
22 金	ごはん・とりじゃが・キャベツメンチカツ 揚げちりめん小松菜のサラダ (小学校:給食ありません)	ごはん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とりにく	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ほししいたけ こんにゃく しょうが	じゃがいもには、チロシナーゼという酵素が含まれています。血のながれをよくする働きがあり、体をあたためてくれます。	778
									778
25 月	キムチごはん・にら玉みそ汁 切干大根とツナのごまマヨサラダ あまくさ晩柑	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく みそ・まぐろ たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが・りんご はくさい・にんにく たまねぎ・きゅうり きりぼしだいこん えのきだけ あまくさばんかん	えのきだけは、炭水化物・脂質・たんぱく質をエネルギーに変えるためのビタミンB群を多く含み、おなかをきれいにしてくれる食物せんいが豊富です。	594
									748
26 火	食パン・ブルーベリージャム・米粉シチュー 海草サラダ・ウィンナー入り卵焼き	パン・こめこ さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	バター あぶら ごま	とりにく たまご ウィンナー	牛乳 チーズ かいそう わかめ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ブルーベリー	ブルーベリーにふくまれている青むらさき色の色素は、アントシアニンです。目の働きを助たり、老化やガンの予防効果を高めてくれます。	655
									802
27 水	ごはん・キャベツのみそ汁 焼き肉丼の具・パリパリ春巻	ごはん さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく みそ なまあげ だいず	牛乳	にんじん こまつな にら	たけのこ・キャベツ ほししいたけ・ねぎ えのきだけ・ごぼう しょうが・にんにく たまねぎ	キャベツには骨を強くするビタミンKや、胃と十二指腸を守るキャベジン(ビタミンU)が含まれています。	695
									838
28 木	ごはん・鶏飯のスープ・鶏飯の具 かぼちゃチーズフライ・ヨーグルト	ごはん さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	とりにく たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん さやいんげん はねぎ	しょうが ほししいたけ だいこん	しいたけは、椎の木に多く育つところから「椎茸」と名付けられました。食物せんいが多く、血液中のコレステロールを下げる働きがあります。	676
									790
29 金	ごはん・マーボー豆腐・あまくさ晩柑 わかめとちくわのサラダ ほうれん草の丸餃子(小1・中2個)	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ・だいず とうふ ちくわ	牛乳 わかめ	トマト にら ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ・キャベツ あまくさばんかん	豚肉に多いビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に必要で、疲れている時やストレスを感じている時にも働く大切なビタミンです。	579
									748