

令和7年度 5月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	カレーうどん	○	豚肉	冷凍ゆでうどん, 米油, でんぶん	にんじん, 玉葱, ねぎ, ほうれんそう	623 kcal
	乾物サラダ		ツナ, 干ひじき, 青大豆	三温糖, 米油, ごま油	切干しだいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	22.4 g
	抹茶あずきむしパン		調理用牛乳, 甘納豆	オヤツイン, バター	抹茶	
2 金	コーンピースごはん	○		精白米, 押麦	ホールコーン, グリーンピース	597 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	三温糖	りんご, ねぎ, 玉葱, にんにく, しょうが	27.2 g
	フライドポテト			じゃがいも, 米油		
	やさいスープ		豚肉	米油	かぶ根, キャベツ, にんじん, 玉葱, かぶ(葉)	
7 水	きんぴらごはん	○	豚肉	精白米, 米油, しらたき, 三温糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	570 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	薄力粉, でんぶん, 米油	しょうが	22.6 g
	具だくさん汁		油揚げ, 刻み昆布, みそ	さつまいも	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	
8 木	中華菜飯	○	豚肉	精白米, もち米, 米油, 三温糖, ごま油	しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, こまつな	566 kcal
	魚のヤンニャムカンジャン		もうかさめ, おかか	白ごま, でんぶん	にんにく, 葉ねぎ, しょうが	26.4 g
	ワンタンスープ		豚肉	米油, ごま油, ウェーブワンタン	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, こまつな	
9 金	かつおごはん	○	かつお	精白米, 米粒麦, 三温糖	しょうが, さやえんどう	590 kcal
	ひじき入り厚焼き玉子		豚肉, 干ひじき, たまご	米油, 三温糖	玉葱	29.2 g
	田舎汁		生揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	
	カラマンダリン				カラマンダリン	
12 月	五目中華丼	○	豚肉, いか, えび, かまぼこ, うずら卵	精白米, 米油, 三温糖, でんぶん, ごま油	しょうが, 玉葱, にんじん, フラクマハ もやし, たけのこ, はくさい, ねぎ, きくらげ	570 kcal
	大根のスープ		ベーコン		だいこん, にんじん, 玉葱, こまつな	22.8 g
	キャロットゼリー		粉寒天	三温糖	にんじん, オレンジジュース	
13 火	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素, ちりめんじゃこ	精白米, 白ごま		635 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, しらたき, 竹輪ふ, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, 干し椎茸	27.0 g
	いかの香味焼き		いか, みそ		しょうが, にんにく, ねぎ	
	アンデスメロン				アンデスメロン	
14 水	チキンピラフ	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, バター, 米油	しょうが, にんにく, にんじん, ホールコーン, 青ピーマン, 玉葱	663 kcal
	フィッシュサラダ		かえり煮干	米油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉葱	24.2 g
	ABCミネストローネ		豚肉, ベーコン, ひよこまめ	米油, じゃがいも, マカロニ	ホールトマト, 玉葱, にんじん, キャベツ, さやいんげん	
15 木	ご飯	○		精白米		632 kcal
	さばのゴマだれ焼き		さば	三温糖, ごま		25.4 g
	五目豆		大豆, こんぶ	こんにゃく, 三温糖	干し椎茸, にんじん, ごぼう, さやいんげん	
	あおさ汁		豆腐, あおさ		にんじん, ねぎ	
16 金	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 米油, きびさとう		540 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉, 鶏肉	でんぶん, 緑豆はるさめ	玉葱, しょうが, はくさい, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう	22.7 g
	ピリ辛漬け			ごま油, 三温糖	きゅうり, だいこん, にんじん, 一味唐辛子パウダー	
19 月	ご飯	○		精白米		588 kcal
	鯖の西京焼き		さわら, 西京みそ			28.1 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	
	むらくも汁		たまご, 鶏肉, 豆腐	でんぶん	にんじん, ねぎ, こまつな	
20 火	サンフルーツ	○			サンフルーツ	
	ご飯			精白米		647 kcal
	キャベツメンチカツ		豚肉, 豆腐, 調製豆乳, たまご	米油, 薄力粉, パン粉, 米油, 三温糖	玉葱, キャベツ	24.3 g
	青のりポテト		あおのり粉	じゃがいも		
21 水	みそ汁	○	豆腐, 乾燥わかめ, みそ		だいこん, ねぎ	
	じゃじゃ麺 (岩手県)		豚肉, 大豆, みそ	冷凍ゆでうどん, 米油, 三温糖, ごま油, でんぶん	きゅうり, しょうが, にんにく, 干し椎茸, ねぎ, 玉葱, にんじん	603 kcal
	大根サラダ			ごま油, 三温糖, ごま	だいこん, きゅうり, にんじん, ホールコーン, キャベツ	23.6 g
22 木	がんづき (岩手県)	○	たまご, 調理用牛乳, みそ	薄力粉, 米粉, 黒砂糖, はちみつ, 米油, 黒ごま		
	スタミナ丼		豚肉	精白米, 押麦, ごま油, 米油, 白ごま, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, えのきだけ, キャベツ, にら	607 kcal
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, きくらげ, キャベツ, ほうれんそう	25.0 g
23 金	冷凍ミカン	○			冷凍みかん	
	乳酸菌飲料		ジョア (ブレーン)			561 kcal
	二色サンド			食パン, 黒砂糖食パン, ソフトタイプマーガリン	いちごジャム	19.9 g
	白いんげん豆と野菜のクリーム煮		鶏肉, いんげんまめ, 調理用牛乳, 生クリーム	米油, じゃがいも, バター, 薄力粉	玉葱, セロリ, にんじん, キャベツ, バセリ	
27 火	カントリーサラダ	○		三温糖, 米油	きゅうり, キャベツ, だいこん, ホールコーン, レモン	
	ごぼう入りドライカレーライス		豚肉, ひよこまめ	精白米, 米粒麦, バター, 米油, 三温糖, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, ごぼう, 青ピーマン	626 kcal
	若芽とツナの和え物		乾燥わかめ, ツナ		キャベツ	23.0 g
	サイダーゼリー		粉寒天	三温糖, サイダー	黄桃缶, みかん缶	
28 水	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		594 kcal
	あじフライ		あじ, たまご	薄力粉, パン粉, 米油		25.9 g
	辛し和え				ほうれんそう, フラクマハ もやし, にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	玉葱, こまつな	
29 木	大根スパゲティ	○	ツナ	スパゲティ, 米油, バター, 三温糖, ごま	にんじん, だいこん	672 kcal
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	米油, 三温糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, にんにく	27.9 g
	ヨーグルトケーキ		たまご, クリームチーズ, ヨーグルト	薄力粉, 三温糖, バター	レモン, 黄桃缶	
30 金	ご飯	○		精白米		646 kcal
	ジャーチャン豆腐		生揚げ, 豚肉, みそ	米油, じゃがいも, 三温糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, ねぎ, えだまめ	27.9 g
	春雨スープ		鶏肉	米油, 緑豆はるさめ	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, きくらげ, キャベツ, ほうれんそう	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム



5月

令和7年4月30日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

今月の給食目標は、「清潔な教室で食事をしよう」です。運動会の練習が始まります。いつも以上に教室内の環境を整え、手洗いやランチョンマットの用意を忘れないようにしましょう。

～5月の給食より～

- 1日・・・【抹茶あずき蒸しパン】5月1日は「八十八夜」です。八十八夜は、立春から数えて88日目にあたる日のことで、この日に摘んだお茶を飲むと長生きするという言い伝えがあります。
- 21日・・・【じゃじゃ麺】【がんづき】岩手県の郷土料理です。じゃじゃ麺は、「盛岡三大麺」の一つに数えられています。がんづきは、東北地方で食べられている郷土菓子で、名前の由来は、丸い形とその上に乗せられたごまが満月に向かって飛んでいる雁（がん）のようであることからといわれています。
- 22日・・・【冷凍ミカン】給食でおなじみの冷凍ミカンですが、昨年のみかんの不作の影響で、今年は供給量が少ないようです。
- 23日・・・【二色サンド】運動会前日のメニューは、赤いいちごジャムと白いマーガリンをはさんだサンドイッチです。

学校給食の栄養について

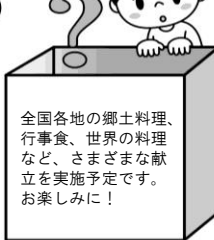
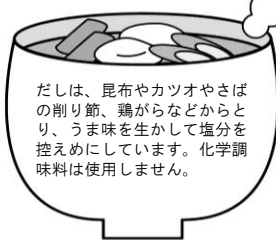
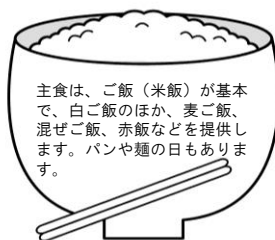
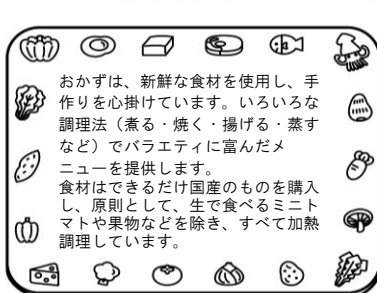
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう、基準値が決められています。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準〔学校給食実施基準〕(令和3年4月1日一部改正施行)より

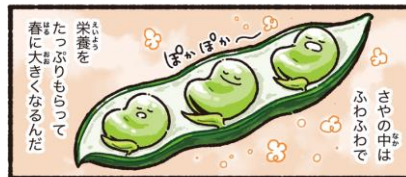
区 分		基準値		
		児童(6～7歳)	児童(8～9歳)	児童(10～11歳)
エネルギー	(kcal)	530	650	780
たんぱく質	(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂 質	(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
ナトリウム(食塩相当量)	(g)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム	(mg)	290	350	360
マグネシウム	(mg)	40	50	70
鉄	(mg)	2	3	3.5
ビタミンA	(μgRAE)	160	200	240
ビタミンB ₁	(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂	(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC	(mg)	20	25	30
食物繊維	(g)	4以上	4.5以上	5以上

(注)

- 1表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
亜鉛・・・児童(6～7歳)2mg、児童(8～9歳)2mg、児童(10～11歳)2mg
- 2この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3献立の作成にあたっては、多様な食品を適切に組み合わせるように配慮すること。



はる 春に 美味しいお豆



今月の地場食材

小松菜 (向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター「めくみちゃん」



給食費無償化について

市では、令和6年度から開始した学校給食費無償化を令和7年度も継続いたします。
令和7年度の給食費完全無償化後の給食の1食当たりの単価は、小学校低学年297円、小学校中学年316円、小学校高学年333円、中学生394円となります。
市立小学校及び中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい給食」を提供してまいります。

