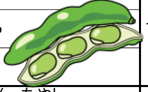
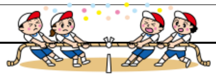
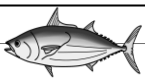
5月　こんだてひょう

2026年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ミルク	にくじるさんさいうどん	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、さとう	ほししいたけ、さんさいミックス、ねぎ	560 kcal
		いもとこんさいのあおのりあえ	あおのり	じゃがいも、あげあぶら、さとう	ごぼう、にんじん	22.0 g
		まっちゃプリン	ぎゅうにゅう、クリーム、こなかんてん	さとう	まっちゃ	21.3 g
		立春から数えて88日目の八十八夜のこの時期は、緑茶の茶葉を摘む作業の最盛期です。　抹茶を使用したデザートを作ります。				2.1 g
7 木		ジョア(ストロベリー)	ジョア			519 kcal
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ,さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、パセリ、ケチャップ	16.8 g
		きゅうりとハムのすのもの	わかめ、ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり	9.2 g
		マンダリンオレンジ			マンダリンオレンジ	2.2 g
8 金	ミルク	ごはん		こめ		740 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	34.2 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	34.0 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、こねぎ	2.6 g
11 月	ミルク	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ		569 kcal
		とりにくのレモンじょうゆかけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	26.4 g
		ごぼうサラダ		ごま、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	18.7 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.7 g
12 火	ミルク	フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご	しょくパン、バター、さとう		579 kcal
		コールスローサラダ	ハム	ノンエッグマヨ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	24.0 g
		チキンポトフ	とりにく	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	25.4 g
		佃煮も海苔から手作りします。旬の新たまねぎ、春キャベツ、たけのこを使った炒めものは、みそ味でごはんが進む味付けに仕上げます。				2.3 g
13 水	ミルク	ごはん		こめ		558 kcal
		のりのつくだに	のり	さとう、でんぷん		26.2 g
		ぶたにくときせつやさいのみそいため	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ	13.7 g
		つみれじる	つみれ	こんにゃく	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	2.4 g
14 木	ミルク	ガパオライス	とりにく	こめ、あぶら、さとう	にんにく、ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ	577 kcal
		ヤムウンセン	ぶたにく、えび	はるさめ、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、あかたまねぎ、きくらげ、にんにく、とうがらし、レモン	27.2 g
		アジアンスープ	とりにく	あぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモン	17.1 g
		給食では、世界各地のメニューも取り入れています。今回はタイ料理です。ナンプラーを効かせて、エスニック風に仕上げます。				2.4 g
15 金	ミルク	おやこどん	とりにく、たまご	こめ、さとう、でんぷん	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリンピース	551 kcal
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	24.1 g
		メロン			メロン	15.0 g
		熊本県産のアンデスメロンが届く予定です！果肉が黄緑色で果汁が豊富、甘みが強く、人気の果物のひとつです。				2.2 g
18 月	ミルク	ごはん		こめ		508 kcal
		あかうおのにつけ	あかうお	さとう、でんぷん	しょうが	26.0 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	12.7 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう	2.1 g
19 火	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		586 kcal
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん	30.3 g
		にらたまじる	とりにく、たまご	でんぷん	にんじん、ねぎ、えのきたけ、にら	13.9 g
		そらまめ	毎年恒例！1年生が1時間目にさやむきをする予定です。新鮮な豆を味わいます。		そらまめ	2.1 g
20 水	ミルク	みそラーメン	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうかめん、ごまあぶら、ラード	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、コーン	582 kcal
		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぷん、	にら、にんじん、もやし	21.9 g
		キャベツのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、とうがらし	24.3 g
		人気のラーメンは、つけ麺風にしています。豚骨スープから給食室で手作りします。にんにくの風味、ラードのコク、コーンの甘みがおいしさの秘訣です。				2.9 g
21 木	ミルク	スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、チンゲンサイ	603 kcal
		はくさいのちゅうかサラダ		はるさめ、さとう、ごまあぶら	はくさい、きゅうり、にんじん	25.4 g
		レタスのちゅうかスープ	とりにく	でんぷん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、レタス	17.5 g
		体育発表会応援メニューです。にんにくの効いた豚肉の野菜炒めをご飯にのせたスタミナ丼で頑張ってほしいと思います。				2.6 g



22 金	ミルク	スパゲティナポリタン	ベーコン、ぶたにく、チーズ	スパゲッティ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ	645 kcal
		かぶのスープ	とりにく	あぶら	かぶ、にんじん、キャベツ、こまつな	25.3 g
		キャロットケーキ	ぎゅうにゅう、たまご	こむぎこ、さとう、バター	にんじん	24.1 g
		キャロットケーキは、すりおろしたにんじんを混ぜ込んだ甘い焼き菓子です。卵とバターの風味でにんじんもおいしく食べられます。				2.8 g
26 火	ミルク	ドライカレー	ぶたにく、だいず	こめ、バター、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、ごぼう たまねぎ、グリーンピース、ケチャップ	605 kcal
		オリエンタルサラダ		さとう、あぶら	きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし	22.8 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	りんご、パイン、もも、みかん	18.9 g
体育発表会予備日						1.7 g
27 水	ミルク	ごはん		こめ		661 kcal
		とりのからあげ	とりにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが、にんにく	27.7 g
		アスパラいりサラダ		さとう、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、アスパラガス、もやし、にんじん	23.2 g
		みそしる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.3 g
28 木	ミルク	ココアパン		ココアパン		631 kcal
		ツナオムレツ	ツナ、たまご、チーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	27.8 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン	23.4 g
		れいとうみかん			みかん	2.7 g
29 金	ミルク	ごはん		こめ		710 kcal
		かつおのさんしょくあげ	かつお、だいず	でんぷん、さつまいも、あげあぶら、 さとう、ごま	しょうが	36.0 g
		きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ、	さとう	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、いんげん	21.3 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、ちくわ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	2.3 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均	599	26.1	19.6	332	84	2.3	3.0	228 283	0.28 0.41	0.44 0.60	14 25	5.4	2.4
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率（%）	92.2	94.6	108.3	94.9	168.0	76.7	150.0	114.0	70.0	110.0	56.0	120.0	126.3

今月の目標
「配膳や後片付けをきちんとしよう！」

今月の地場野菜(予定)

〇田倉農園：こまつな・キャベツ・かぶ・だいこん

新茶の季節です！

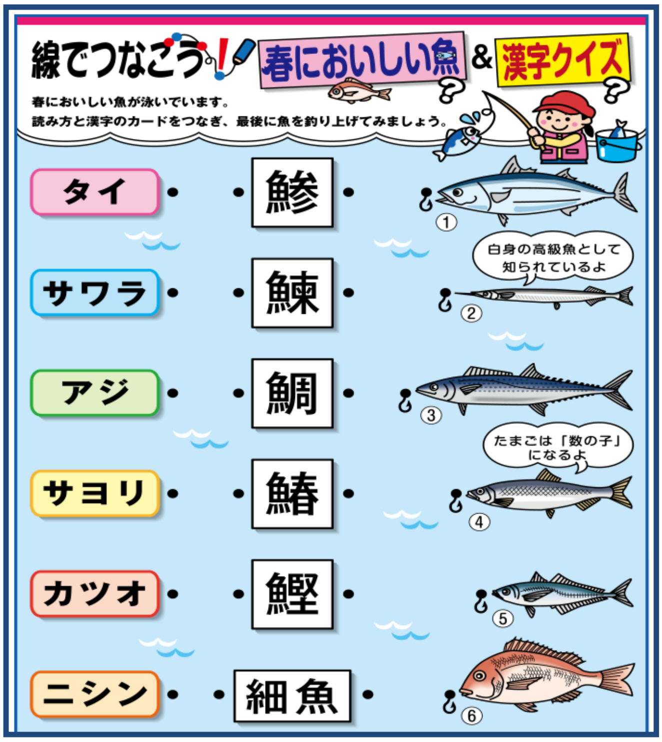
5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜～♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

旬のカツオを味わおう

カツオは、サバ科に属する青魚の一つです。日本ではとても古くから食べられており、かつお節の原料としても利用されてきました。カツオという名前は、「身が堅い」＝「堅魚」が由来とされ、漢字で「鰹」と書きます。

旬は年に2回あり、日本近海で春～初夏に餌を求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。初がつおは、脂肪分が少なくさっぱりとした味わいですが、江戸時代には「初物」として珍重されました。戻りがつおは、脂肪分が多くもっちりとしており、「とろかつお」とも呼ばれます。漁獲量日本一は静岡県で、新鮮なものを刺身や「かつおのたたき」にするほか、煮つけ、から揚げ、ステーキなど、いろいろな料理で楽しめる食材です。

「目には青葉　山ほととぎす　初がつお」という俳句があるように、初がつおは5月の季語です。30日の給食では、下味をつけて揚げたカツオを、さつまいもと大豆とあわせ、甘辛のたれをからめます。



今年の八十八夜は5月2日です。
新茶を味わいましょう。