



5月 献立表



令和8年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1食分 たんぱく質	
1	金	黒砂糖ねじりパン ボルシチ もやしサラダ 清見オレンジ	牛乳	牛乳・豚肩肉・ウィンナー ソーセージ	黒砂糖ねじりパン なたね油・じゃがいも 三温糖・白すりごま	大根・にんじん・ピート・玉ねぎ セロリー・キャベツ・トマト缶 もやし・清見オレンジ	682 kcal 28.8 g	
7	木	ごはん 回鍋肉(ホイコウロウ) ビーフンスープ	牛乳	牛乳・豚肩肉 赤みそ・鶏胸肉	精白米・なたね油 三温糖・でんぷん ビーフン	にんにく・根しょうが・玉ねぎ キャベツ・ピーマン・もやし にんじん・長ねぎ・大根・水菜	700 kcal 32.7 g	
8	金	★ 親校(柳沢小学校)都合で給食はありません ★						
11	月	小松菜ごはん さばのおろしかけ 豆腐とみず菜のスープ	牛乳	牛乳・油揚げ かつお節(おかか) さば・木綿豆腐	胚芽精米・もち米・三温糖 ごま油・白いりごま・でんぷん 上新粉・揚げ油(米白絞油)	小松菜・根しょうが・大根 にんじん・水菜・長ねぎ	784 kcal 27.6 g	
12	火	みそラーメン レタスのオイスターソース炒め フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳・豚肩肉・赤みそ 白みそ・ベーコン プレーンヨーグルト	蒸し中華めん・なたね油 白いりごま・三温糖	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・もやし・長ねぎ ホールコーン・メンマ・レタス みかん缶・パイン缶・黄桃缶 洋なし缶	700 kcal 29.2 g	
13	水	ハヤシライス 大根サラダ デコボン	牛乳	牛乳・豚肩肉・かまぼこ	精白米・なたね油 小麦粉・バター・三温糖	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・マッシュルーム 大根・きゅうり・デコボン	770 kcal 25.9 g	
14	木	ごはん ひじきふりかけ がんもどきと野菜の煮物 3色おひたし	牛乳	牛乳・芽ひじき かつお節(おかか) 一口がんも・豚肩肉	精白米・なたね油・三温糖 白いりごま・糸こんにゃく じゃがいも	根しょうが・玉ねぎ にんじん・もやし・小松菜	701 kcal 26.7 g	
15	金	ガパオライス タイ風わかめスープ 甘夏かん	牛乳	牛乳・鶏ひき肉 木綿豆腐・生わかめ	精白米・なたね油 三温糖・ごま油	にんにく・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・本しめじ・パジル 玉ねぎ・小松菜・長ねぎ なつみかん	700 kcal 30.3 g	
18	月	ごはん 麻婆豆腐 ハンサンスー りんご	牛乳	牛乳・押し豆腐 豚ひき肉・赤みそ	精白米・なたね油・三温糖 でんぷん・緑豆春雨・ごま油	にんにく・根しょうが・長ねぎ にんじん・にら・キャベツ きゅうり・りんご(ふじ)	765 kcal 33.3 g	
19	火	とうもろこしごはん きびなごのから揚げ 水菜のサラダ 豚汁	牛乳	牛乳・きびなご・豚肩肉 木綿豆腐・赤みそ・白みそ	精白米・もち米・でんぷん 揚げ油(米白絞油)・なたね油 三温糖・じゃがいも 白こんにゃく	ホールコーン・根しょうが キャベツ・水菜・玉ねぎ にんじん・根しょうが 大根・ごぼう・長ねぎ	703 kcal 27.8 g	
20	水	チキンカレーライス コーンフレークサラダ カラオレンジ	牛乳	牛乳・鶏もも肉	胚芽精米・なたね油 じゃがいも・小麦粉・バター 三温糖・コーンフレーク	にんにく・根しょうが 玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・カラオレンジ	745 kcal 23.6 g	
21	木	パイン丸パン 白いんげんのクリーム煮 スパゲティサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉・白いんげん豆 調理用牛乳・生クリーム ソーセージ	パイン丸パン なたね油・じゃがいも バター・小麦粉・スパゲティ オリーブ油・三温糖	玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーン	742 kcal 26.9 g	
21	金	★ 運動会のため、弁当です ★						
25	月	★ 運動会予備日のため、弁当です ★						
26	火	菜めし 鯉の揚げ煮 キャベツのお浸し みそ汁	牛乳	牛乳・かつお かつお節(おかか) 白みそ・赤みそ	精白米・でんぷん 揚げ油(米白絞油) 三温糖・白いりごま	乾燥大根葉・根しょうが キャベツ・にんじん・大根 玉ねぎ・小松菜	705 kcal 33.0 g	

裏面に続く



27	水	ゆかりごはん 豚肉のアップルソース グリーンサラダ けんちん汁	牛乳	牛乳・豚ロース肉 鶏もも肉・木綿豆腐	精白米・三温糖 なたね油・じゃがいも こんにゃく	ゆかり・根しょうが・玉ねぎ りんご・キャベツ・きゅうり 白菜・にんじん・長ねぎ	717 kcal 30.7 g
28	木	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	牛乳	牛乳・豚肩肉 いか・えび	蒸し中華めん・なたね油 でんぷん・ごま油・三温糖 白玉もち	根しょうが・干し椎茸・にんじん 玉ねぎ・たけのこ・小松菜 キャベツ・もやし・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	727 kcal 27.9 g
29	金	チキンライス マカロニサラダ コーンスープ	牛乳	牛乳・ベーコン 鶏もも肉・ポークハム	胚芽精米・なたね油 バター・マカロニ オリーブ油・三温糖・でんぷん	玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり にんじん・キャベツ・玉ねぎ ホールコーン・クリームコーン缶	701 kcal 28.4 g

◎食材の都合により、献立が変更になり場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。
◎5月は弁当の日が数回あります。行事予定の確認をよろしくお願いいたします。

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にもなれてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

運動会の練習が始まります。食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう。また、暑さになれていない今の時期は熱中症予防も大切です。水分補給も忘れずに。体調を整えて、みんなで勝利を目指しましょう！



のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう！**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

