



5月こんだてひょう



令和7年4月28日
小平市立上宿小学校
校長 齋藤 祐介
栄養士 大田実穂

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量
1 木	ごま あげパン		ワントンスープ ポテトいりサラダ	牛乳 ぶたにく なると	パン,あぶら,ごま さとう,じゃがいも ワントンかわ	しょうが,にんじん もやし,ねぎ,こまつな キャベツ,きゅうり コーン,たまねぎ	565 20.9 2.4
2 金	^{ちゅうか} 中華 おこわ		^{とうふ} 豆腐とたまごのスープ ^{とりにく} ブロッコリーと ^{いた} 鶏肉の炒め物 ^{もの} くだもの(セミノール)	牛乳,やきぶた とりにく,とうふ たまご	もち米,七分つき米 あぶら,はるさめ でんぷん	ほししいたけ,にんじん, たけのこ,のぎわなづけ, ねぎ,こまつな,たまねぎ ブロッコリー,コーン セミノール	552 26.5 2.1
7 水	ぶたにく どんぶり		ひじきサラダ くだもの(ニューサマーオレンジ)	牛乳 ぶたにく ひじき あおだいず	七分つき米 あぶら,さとう	ごぼう,たまねぎ にんじん,ほししいたけ こんにゃく,こまつな キャベツ,きゅうり ひゅうがなつ	561 21.8 1.9
8 木	ハム ライス		トマトとたまごのスープ ガーリックポテト	牛乳,ベーコン ハム,とりにく たまご,だいず	七分つき米 あぶら,でんぷん じゃがいも	たまねぎ,にんじん マッシュルーム,パセリ セロリ,トマト,こまつな	551 23.1 2.4
9 金	^{さけ} 鮭の クリーム スパゲティ		えのきのサラダ まっちゃケーキ	牛乳,さけ とりにく なまクリーム たまご,ヨーグルト	スパゲッティ あぶら,バター こむぎこ,さとう, ケーキミックス, あまなっとう	にんにく,たまねぎ にんじん,キャベツ しめじ,ブロッコリー えのきたけ,きゅうり レモン	707 27.5 1.5
12 月	^{さんさい} 山菜 ごはん		さばのてりやき ^{しお} 塩だれキャベツ けんちん汁 ^{じゅう}	牛乳,あぶらあげ さば ちりめんじゃこ ぶたにく,とうふ	七分つき米,もち米 あぶら,ごま じゃがいも	にんじん,ふき,ぜんまい たけのこ,キャベツ きゅうり,にんにく ごぼう,だいこん こまつな	590 29.5 2.6
13 火	^{ごもく} 五目 れいめん		ツナあげぎょうざ くだもの(カラマンダリン)	牛乳 あぶらあげ ツナ	ちゅうかめん あぶら,さとう ごま,でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ	にんじん,もやし きゅうり,キャベツ にら,たまねぎ,しょうが カラマンダリン	641 24.3 3.7
14 水	^{ごこく} 五穀 ごはん		^{しせんとうふ} 四川豆腐 ^{かふう} 華風あえ	牛乳 あずき,とうふ ぶたにく	七分つき米,もち米 おしむぎ,あわ もちきび,ごま あぶら,さとう でんぷん	たまねぎ,たけのこ にんじん,チンゲンサイ きくらげ,しょうが にんにく,とうがらし きゅうり,だいこん	562 23.3 2.3
15 木	しらす チーズ トースト		ポークビーンズ ^{だいこん} 大根サラダ ごまドレッシング	牛乳,しらす ピザチーズ だいず,ぶたにく	パン,ごま じゃがいも あぶら,さとう	セロリ,たまねぎ だいこん,にんじん こまつな,もやし	603 32.4 2.8
16 金	ピース ごはん		ししゃものごまやき ^{しん} 新じゃがのそぼろ煮 ^{やさい} 野菜のレモン酢あえ ^す	牛乳 たきこみわかめ ししゃも とりにく	七分つき米,ごま こむぎこ,でんぷん じゃがいも あぶら,さとう	グリピーズ,にんじん こんにゃく,ねぎ,コーン さやいんげん,しょうが キャベツ,はくさい こまつな,レモン	634 25.6 1.9
19 月	とりごぼう ピラフ		^{さかな} 魚のクラッカーあげ ^{まめ} レンズ豆とウインナーのスープ そらまめ	牛乳,とりにく メルルーサ ベーコン ウインナー レンズまめ	七分つき米,あぶら こむぎこ ソーダクラッカー じゃがいも	しょうが,にんじん ごぼう,たまねぎ,パセリ にんにく,セロリ,トマト キャベツ,ホールトマト パセリ,そらまめ	653 28.9 2.6
20 火	きび ごはん		いわしの七味やき かぶのごま酢あえ ^す みそしる	牛乳,いわし あぶらあげ とうふ みそ	七分つき米 もちきび,さとう あぶら,ごま じゃがいも	にんにく,しょうが かぶ,こまつな えのきたけ,ねぎ	553 26.6 2.1
21 水	あんかけ やきそば		ゆでじゃが フルーツポンチ	牛乳,いか むきえび ぶたにく かんてんかん	ちゅうかめん あぶら,さとう でんぷん じゃがいも	にんじん,たまねぎ きくらげ,もやし,トマト チンゲンサイ,ももかん みかんかん,りんごかん パインかん	581 24.0 2.4

22 木	うずまき パン		はる 春キャベツのコロッケ さんしよく 三色ソテー ちゅうか 中華スープ	牛乳 とりにく ぶたにく、とうふ	パン、じゃがいも あぶら、こむぎこ パンこ、でんぷん	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン さやいんげん、もやし こまつな、ねぎ	669 26.4 3.2
23 金	き 切り干し そばろどん		さわらのごまみそやき わかめいり野菜スープ やさい	牛乳、とりにく さわら、みそ わかめ、とうふ	七分つき米、あぶら さとう、でんぷん ごま	しょうが、にんじん、ねぎ たまねぎ、だいこん きりぼしだいこん キャベツ、もやし、しめじ	607 30.3 2.4
26 月	たけのこの ピラフ		きびなごのカレーマリネ ベーコン煮 ベーコン くだもの（みしょうかん）	牛乳、ベーコン とりにく、きびなご うちまめ	七分つき米、あぶら こむぎこ、でんぷん さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ にんじん、たけのこ アスパラガス、しょうが レモン、キャベツ、トマト みしょうかん	593 25.0 1.9
27 火	コーン ライス		とうふ 豆腐のミートグラタン ビーフンと野菜のスープ やさい	牛乳、とうふ ぶたにく ピザチーズ とりにく	七分つき米 あぶら、ビーフン	コーン、たまねぎ エリンギ、にんじん もやし、キャベツ こまつな、きくらげ、ねぎ	583 25.5 2.1
28 水	チキン カレー ライス		ブロッコリーサラダ くだもの（メロン）	牛乳 とりにく ひよこまめ	七分つき米 じゃがいも あぶら、こむぎこ バター、さとう	にんにく、しょうが セロリ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー キャベツ、コーン、メロン	646 21.2 1.7
29 木	わかめ つけめん		煮たまご なま 生あげともやしの いためもの	牛乳、あぶらあげ こんぶ、とりにく わかめ、なまあげ たまごみずに ぶたにく	うどん、さとう あぶら	だいこん、ねぎ、こまつな とうがらし、にんにく しょうが、にんじん しめじ、もやし チンゲンサイ	579 29.0 3.7
30 金	ゆかり ごはん		かつおのあげ煮 しよか 初夏の沢煮わん さわに	牛乳 だいたず かつお ぶたにく	七分つき米、ごま でんぷん、こむぎこ あぶら、さとう じゃがいも	ゆかり粉、しょうが にんじん、たまねぎ こまつな、さやえんどう ごぼう、アスパラガス こんにゃく、たけのこ	587 26.6 1.5

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

1.2年・生活科

給食で使う食材を触って、
観察する体験をします



- ・16日（金）2年生 グリーンピースのさやとり
- ・19日（月）1年生 そらまめのさやとり



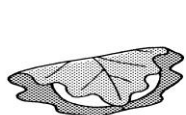
きゅうしょくもくひょう 5月の給食目標

姿勢よく食べましょう



食事のマナーを身につけよう
よいしせいで食べ、
食後はしずかにしよう

5月5日は端午の節句

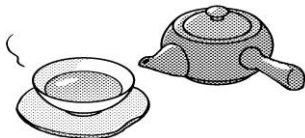


端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、
かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝
う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古
い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが
込められています。

クイズ

緑茶と同じ原料で
つくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



「緑茶と紅茶は、どちらも茶の葉からつくられます。」

緑茶と紅茶は、どちらも茶の葉からつくられます。

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。
「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月
1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲む
と、その1年は無病息災でいられるといわれています。



こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



