







5月こんだてひょう



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金	中華 おこわ		とうふとたまごのスープ とりにくとブロッコリー のいためもの	牛乳, やきぶた とりにく, とうふ たまご	七分つき米 もち米, 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, コーン ブロッコリー, たまねぎ	550 26.8 1.9
7木	豚肉 どんぶり		ひじきサラダ くだもの (きよみオレンジ)	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, こんにゃく しいたけ, こまつな キャベツ, きゅうり きよみオレンジ	558 21.8 1.8
8金	ごま あげパン		ワントンスープ ゆでじゃが コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく なると	パン, あぶら さとう, ごま ワントンかわ じゃがいも	しょうが, にんじん, ねぎ もやし, こまつな, コーン キャベツ, きゅうり たまねぎ	595 21.4 2.3
9土	チキン カレー ライス		ブロッコリーサラダ くだもの (みしょうかん)	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 さとう	にんにく, しょうが セロリ, たまねぎ, コーン にんじん, ブロッコリー キャベツ, みしょうかん	651 21.2 1.5
12火	ピース ごはん		ししゃものごまやき じゃがいものそぼろ煮 やさいのレモンすあえ	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, あぶら じゃがいも さとう, でんぷん	グリーンピース, にんじん こんにゃく, ねぎ, コーン こまつな, しょうが キャベツ, はくさい レモン	617 25.8 1.8
13水	五穀 ごはん		四川豆腐 華風あえ	牛乳 あずき とうふ ぶたにく	七分つき米, あわ もち米, おしむぎ 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, こまつな 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	558 23.3 2.2
14木	五目 れいめん		ツナあげぎょうざ くだもの (ひゅうがなつ)	牛乳 あぶらあげ ツナ	中華めん, 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 ひゅうがなつ	629 23.5 3.7
15金	山菜 ごはん		いわしの香味やき 塩だれキャベツ けんちん汁	牛乳, あぶらあげ いわし, ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ	七分つき米 もち米, あぶら さとう, ごま じゃがいも	にんじん, ふき, ぜんまい たけのこ, にんにく, ねぎ しょうが, キャベツ きゅうり, ごぼう だいこん, こまつな	567 30.0 2.2
18月	とりごぼう ピラフ		さかなのクラッカーあげ そらまめ レンズ豆とウインナーのスープ	牛乳, とりにく メルルーサ とうにゅう ペーコン, ウィナー レンズ豆	七分つき米 あぶら, こむぎこ 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, キャベツ セロリ, トマト, そらまめ	665 29.3 2.7
19火	コーン ライス		とうふのミートグラタン ビーフンと野菜のスープ	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 だいこん, キャベツ こまつな, きくらげ, ねぎ	582 25.2 2.2
20水	さけの 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, たまご なまクリーム 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	699 27.3 1.5
21木	きび ごはん		さばのてりやき かぶのごますあえ みそしる	牛乳 さば あぶらあげ みそ	七分つき米 もちきび, あぶら さとう, ごま じゃがいも	かぶ, しょうが えのきたけ, たまねぎ キャベツ, だいこん こまつな	575 28.3 2.2

22金	うずまき パン		春キャベツのコロッケ 三色ソテー ちゅうかスープ	牛乳 とりにく とうふ	パン,じゃがいも マッシュポテト 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	663 25.3 3.2
25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 くだもの(メロン)	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 メロン	587 24.6 1.9
26火	きりぼし 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	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 たまねぎ,だいこん きりぼしだいこん,ねぎ キャベツ,もやし,しめじ	597 30.4 2.2
27水	あんかけ やきそば		煮たまご フルーツポンチ	牛乳,いか ぶたにく たまごみずに	中華めん あぶら,さとう でんぷん	にんじん,たまねぎ しいたけ,キャベツ こまつな,トマト みかん・りんご・もも・ パインかん	564 25.7 2.9
28木	しらす チーズ トースト		ポークビーンズ 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	無塩食パン ごま,じゃがいも あぶら,さとう ねりごま	セロリ,たまねぎ にんじん,だいこん こまつな,キャベツ	618 32.7 2.8
29金	ゆかり ごはん		かつおのあげ煮 初夏のさわにわん	牛乳,だいず かつお ぶたにく	七分つき米,ごま でんぷん,あぶら こむぎこ,さとう じゃがいも	ゆかり粉,しょうが,ごぼう にんじん,たまねぎ こまつな,アスパラガス こんにゃく,たけのこ さやえんどう	598 29.3 1.3

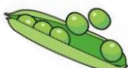

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*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

・12日(火)2年生 グリーンピースのさやとり
・18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



おわんの持ち方
おわんは手に持つ
汁物の
おわんは手に持つ

口を開けて、よくかむ
背すじを伸ばす
ひじをつかない
足を床につける

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
- 

「キ」は「茶」の原料です。緑茶は「茶」の原料です。

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。

