

# 令和8年度5月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	の み も の	おもにからだを つくるものになるたべもの	おもにエネルギーの ものになるたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
1 金	ちゅうかちまき いわしのしちみやき ごじる 端午の節句(5/5)	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,焼き豚,いわし,大豆, 油揚げ,白みそ,昆布	米サラダ油,純粹ごま油, もち米,三温糖,さといも	干しいたけ,たけのこ,にんじん, 冷凍グリーンピース,にんにく, しょうが,ごぼう,だいこん,長ねぎ	632 kcal 31.4 g 2.9 g
7 木	スパゲティトマトキノコソース アスパラサラダ きっかみかん	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉	スパゲッティ, 米サラダ油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, たまねぎ,しめじ,マッシュルーム, ホールトマト,パセリ,キャベツ, グリーンアスパラガス, きゅうり,みかん	559 kcal 24 g 2.1 g
8 金	ぶたどん もやしとこまつなの あまじょうゆあえ みそしる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉,木綿豆腐, 油揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米,米サラダ油, しらたき,三温糖, でんぷん,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん, もやし,小松菜,だいこん,長ねぎ	596 kcal 24.6 g 3.0 g
11 月	ミートサンド フライドポテト やさいのスープに	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,豚肉, うずらの卵水煮	パン,米サラダ油, 小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト, パセリ,セロリ,キャベツ,小松菜	557 kcal 26.9 g 2.5 g
12 火	いなかうどん うめおかかサラダ くさだんご 端午の節句(5/5)	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉,油揚げ, 絹ごし豆腐,きなこ	生めん,板こんにゃく, 米サラダ油,三温糖, 上新粉,白玉粉,上白糖	にんじん,だいこん,ごぼう, しめじ,長ねぎ,小松菜,きゅうり, キャベツ,梅干し,よもぎ	551 kcal 20.4 g 3.6 g
13 水	こうやどうふのそぼろごはん じゃがいものにももの かぶのみそしる	は つ こ う に ゆう	ジョア,高野豆腐せんぎり, 鶏肉,赤みそ,白みそ	七分つき米,米サラダ油, 三温糖,じゃがいも	にんじん,干しいたけ,長ねぎ, たけのこ,さやえんどう,かぶ, かぶ葉,えのきたけ,たまねぎ	637 kcal 23.3 g 2.8 g
14 木	ごはん あじフライ ゆでキャベツ さなえじる	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,あじ,鶏肉, 木綿豆腐,油揚げ, 白みそ,赤みそ	七分つき米,小麦粉, パン粉,米サラダ油, じゃがいも	キャベツ,にんじん,たけのこ, ふき,さやえんどう,長ねぎ,小松菜	667 kcal 37.5 g 2.4 g
15 金	ガーリックライス タンドリーチキン かぶサラダ ポテトスープ	ぎ ゆう に ゆう	牛乳,鶏肉, ヨーグルト,豚肉	七分つき米,オリーブ油, 三温糖,米サラダ油, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,しょうが,かぶ, かぶ葉,きゅうり,にんじん, 冷凍ホールコーン,キャベツ,パセリ	561 kcal 25.8 g 2.6 g

## 新生活の疲れが出ていませんか?

すがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣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。

<p><b>食事</b></p>	<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>
<p><b>睡眠</b></p>	<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>
<p><b>運動</b></p>	<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と、いいことが たくさんあります。</p>

- 【今月の地場野菜】
- だいこん こまつな
  - かぶ かぶは
  - ブロッコリー さやいんげん
  - きゅうり たまねぎ
  - アスパラガス キャベツ

18月	きりぼしそぼろどん ひじきいりたまごスープ そらまめ	ぎゆうにゆう	牛乳,豚肉,ベーコン, 芽ひじき,鶏卵,木綿豆腐	七分つき米,米サラダ油, 三温糖,でんぷん	しょうが,にんじん,たまねぎ, 切干しだいこん,小松菜,そらまめ	613 kcal 28.1 g 2.4 g
19火	ごもくしょうゆラーメン ブロッコリーのちゅうかいため まっちゃドーナツ 八十八夜(5/2)	ぎゆうにゆう	牛乳,豚肉,なると,鶏肉, 無調整豆乳,鶏卵,おから	中華めん,純粋ごま油, 小麦粉,上白糖,バター, 米サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ, たけのこ,もやし,小松菜, ブロッコリー,冷凍ホールコーン	582 kcal 23.7 g 2.9 g
20水	ハニーコッペ かぶのクリームシチュー コーンサラダ	ぎゆうにゆう	牛乳,鶏肉, 生クリーム	パン,バター,はちみつ, 米サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	セロリ,にんじん,たまねぎ,かぶ, ブロッコリー,キャベツ, 冷凍ホールコーン,きゅうり	609 kcal 24.9 g 2.6 g
21木	えだまめごはん まめあじのからあげ やさいのからしあえ ごもくじる	ぎゆうにゆう	牛乳,豆あじ,油揚げ	七分つき米,しろいりごま, 小麦粉,でんぷん, 米サラダ油,板こんにゃく, じゃがいも	えだまめ,小松菜,キャベツ, にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ	585 kcal 26 g 2.5 g
22金	だいずいりドライカレー ブロッコリーサラダ カラマンダリン	ぎゆうにゆう	牛乳,豚肉,大豆	七分つき米, 米サラダ油,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,ホールのトマト, りんご,レーズン,キャベツ,オレンジ, ブロッコリー,冷凍ホールコーン	622 kcal 22.7 g 2.2 g
25月	ピースごはん さかなのみそマヨやき ゆでやさい すましじる	ぎゆうにゆう	牛乳,たきこみわかめ, さわら,赤みそ,なると, 木綿豆腐,昆布	七分つき米, しろいりごま, ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース,キャベツ, 冷凍ホールコーン,ほうれん草, えのきたけ,小松菜,長ねぎ	550 kcal 25.5 g 2.7 g
26火	セサミトースト ポテトのベーコンに じゃこサラダ	はっこうにゆう	牛乳,ベーコン, うずらの卵水煮, ちりめんじゃこ,芽ひじき	パン,マーガリン,三温糖, しろすりごま, 米サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん, キャベツ,パセリ,きゅうり	566 kcal 23.1 g 2.8 g
27水	こなつなチャーハン さかなのトマトチリソース ちゅうかスープ	ぎゆうにゆう	牛乳,ベーコン, ちりめんじゃこ,メルルーサ, 豚肉,乾燥わかめ,鶏卵	七分つき米,純粋ごま油, 小麦粉,でんぷん, 米サラダ油,三温糖	長ねぎ,にんじん,小松菜,にんにく, しょうが,たまねぎ,たけのこ	584 kcal 26.3 g 3.1 g
28木	ごはん きんぴらコロケ もやしのうめじょうゆあえ みそしる	ぎゆうにゆう	牛乳,豚肉,乾燥わかめ, 生揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米,米サラダ油, じゃがいも,三温糖, マッシュポテト, 小麦粉,パン粉	ごぼう,たまねぎ,にんじん,もやし, さやいんげん,梅干し,長ねぎ	696 kcal 22.6 g 2.5 g

 **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〜♪」という茶摘みの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葉があるように、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?



<p><b>カテキン類</b></p> <p>こうさんか さよう ★抗酸化作用</p> <p>さつせん さよう ★殺菌作用</p> <p>こうしゅう むしぼ ぼうぼう ★口臭・虫歯予防</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>こうか ★リラックス効果</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>こうさんか さよう ★抗酸化作用</p> <p>かせ ぼうぼう ★風邪予防</p> <p>はだ けんこう ★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>むしぼ ぼうぼう ★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>ひろうかいふく ★疲労回復</p> <p>ねむけ ★眠気を覚ます</p> <p>す ちゅうい ひつよう ※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

**【お知らせ】**

5月29日(金)は全校遠足のため、給食はありません。各自でお弁当を持参してください。

