



# 5月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 20回	食事のマナーを身に付けよう			
			ざいりょうのはたらき			
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)		
1木	マーボーどん はるさめサラダ	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし	<p>～白衣について～ お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしやるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただけると幸いです。</p> 	
2金	ごはん あじのメンチカツ きんぴらごぼう とりにくいりすましじる	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あじ とりにく	たまねぎ にんにく ごぼう にんじん こんにやく だいこん たけのこ ほうれんそう ねぎ		
7水	おやこどん わかめととうふのみそじる	こめ でんぱん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ さやえんどう		
8木	ごもくうどん ししゃものいそべあげ(2ほん) さつまいものみそよごし	うどん あぶら さとう でんぱん こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ ししゃも あおりのり みそ	キャベツ にんじん しいたけ こまつな ねぎ こんにやく さやいんげん		
9金	チャーハン てづくりジャンボぎょうざ こめこめのスープ ももゼリー	こめ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こめこめん ももゼリー	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ いら もやし こまつな たまねぎ		
12月	まっちゃんパン シイラのエスカバッシュ(ソース) マッシュポテト はるキャベツとベーコンのスープ	まっちゃんパン でんぱん あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう シイラ ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ にんにく キャベツ とうもろこし		
13火	ごはん はるまき じゃこいりいためナムル とうにゅうキムチチゲ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう はるまき ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	もやし にんじん こまつな キムチ えのきたけ だいこん ねぎ いら		
14水	えびいりトマトクリームスパゲッティ こんにやくとかいそうのサラダ かぼちゃのスコーン	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう わふうドレッシング ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう えび ベーコン なまクリーム かいそうミックス	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト こんにやく キャベツ きゅうり かぼちゃ		
15木	ごはん おこのみあげ くきわかめのいりに さつまじる	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たら たまご えび あおりのり かつおぶし ぶたにく わかめ とりにく とうふ みそ	ねぎ しょうが さやいんげん にんじん とうもろこし だいこん ごぼう こんにやく		
16金	カレーライス やさいとまめのコロコロサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー		
19月	ごはん たらのねぎソースかけ(ソース) しらたきとだいこんのピリからいため いななじる	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ しらたき だいこん こねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ こんにやく		
20火	ごはん しおだれきゅうり たまごとときくらげのいためもの ごまみそにくじゃが	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぱん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	きゅうり にんにく きくらげ たけのこ にんじん しょうが ピーマン たまねぎ こまつな		
21水	わかなごはん とりにくのしおこじやき もやしのあまずいため さわにわん♥	こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	なめしのもと もやし にんじん ピーマン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		
22木	セルフさけフライバーガー(ソース) はるキャベツのソテー まめとやさいのスープに	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん とうもろこし かぶ たまねぎ ブロッコリー セロリー		
23金	ごはん おからいりおろしハンバーグ ポテトカルボナーラ アルファベットマカロニスープ	こめ でんぱん さとう パンこ あぶら じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ にんじん セロリー トマト		
26月	ごはん いかのかりんあげ(2まい) にんじんといんげんのごまに なめこととうふのみそじる かわちばんかん	こめ でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いか しらすぼし とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん さやいんげん はくさい なめこ だいこん ねぎ かわちばんかん		
27火	ツナピラフ ハムたま ほうれんそうとコーンのソテー まめとじゃがいものポターージュ	こめ あぶら さとう じゃがいも パター	ツナ ぎゅうにゅう たまご ハム いんげんまめ とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし パセリ		
28水	あげパン ぶたにくとときんときまめのトマトに きのこマカロニのソテー	コッパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト しめじ えのきたけ ブロッコリー		
29木	チンじゃがロースどん コーンとたまごのちゅうかスープ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ こねぎ		
30金	ごはん さばのみそやき こまつなとあぶらあげのにびたし もやしのみそじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ		

今月の立川産  
はくさい(キムチ)

**注目!ベジタブル**  
～野菜をばくばく食べよう  
ベジぱくDAY～

今月は  
キャベツ

**さがしてみよう**  
ハートにんじん  
月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っています。ハートにんじんを探しながら、給食にどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪

**としよ** 今月は、「おいしそうなしろくま」という絵本から「なめこととうふのみそじる」が登場します。くわしくは裏面をご覧ください。

**おもいやりスプーン**  
はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみスプーンかフォークがつけます。(1学期のみ)

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
\*今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。  
\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧になれます。  
右記のQRコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	614kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

給食の時間も正しい食事マナーやってみよう!

① 食べる前、食べた後に感謝の気持ちを込めたあいさつをしましょう。



② おはしや食器は正しく持って食べましょう。

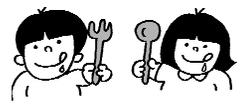
③ 背すじをまっすぐに伸ばして姿勢よく食べるようにしましょう。





# 5月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	の み の	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 20回	食事のマナーを身に付けよう			
			ざいりょうのはたらき			
こんだて		ちからやねつに なるもと(ぎ)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)		
1木	ごはん あじのメンチカツ きんぴらごぼう とりにくいりすましじる	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あじ とりにく	たまねぎ にんにく ごぼう にんじん こんにやく だいこん たけのこ ほうれんそう ねぎ	<p>～ 白衣について ～</p> <p>お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただけると幸いです。</p>  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の立川産</p> <p>はくさい(キムチ)</p> </div> <p><b>注目! ベジタブル</b></p> <p>～野菜をばくばく食べよう</p> <p><b>ベジばくDAY～</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月は</p> <p><b>キャベツ</b></p> </div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>さがしてみよう</b></p> <p><b>ハートにんじん</b></p> <p>月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っています。ハートにんじんを探しながら、給食にどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>としょ</b></p> <p>今月は、「おいしそうなるくま」という絵本から「なめこととうふのみそじる」が登場します。くわしくは裏面をご覧ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>おもいやりスプーン</b></p> <p>はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみスプーンがフォークがつきます。(1学期のみ)</p>  </div>	
2金	マーボーどん はるさめサラダ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし		
7水	ごもくうどん ししやものいそべあげ(2ほん) さつまいものみそよごし	うどん あぶら さとう でんぷん こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ ししやも あおりのり みそ	キャベツ にんじん しいたけ こまつな ねぎ こんにやく さやいんげん		
8木	おやこどん わかめととうふのみそじる	こめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ さやえんどう		
9金	まっちゃんパン シイラのエスカバッシュ(ソース) マッシュポテト はるキャベツとベーコンのスープ	まっちゃんパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう シイラ ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ にんにく キャベツ とうもろこし		
12月	チャーハン てづくりジャンボぎょうざ こめこめのスープ ももゼリー	こめ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こめこめ ももゼリー	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ いら もやし こまつな たまねぎ		
13火	えびいりトマトクリームスパゲッティ こんにやくとかいそうのサラダ かぼちゃのスコーン	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう わふうドレッシング ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう えび ベーコン なまクリーム かいそうミックス	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト こんにやく キャベツ きゅうり かぼちゃ		
14水	ごはん はるまき じゃこいりいためナムル とうにゅうキムチゲ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう はるまき ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	もやし にんじん こまつな キムチ えのきたけ だいこん ねぎ いら		
15木	カレーライス やさいとまめのココロサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー		
16金	ごはん おこのみあげ くきわかめのいりに さつまじる	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たら たまご えび あおりのり かつおぶし ぶたにく わかめ とりにく とうふ みそ	ねぎ しょうが さやいんげん にんじん とうもろこし だいこん ごぼう こんにやく		
19月	ごはん しおだれきゅうり たまごとときくらのいためもの ごまみそにくじゃが	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	きゅうり にんにく きくらげ たけのこ にんじん しょうが ピーマン たまねぎ こまつな		
20火	ごはん たらのねぎソースかけ(ソース) しらたきとだいこんのピリからいため いなかじる	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ しらたき だいこん こねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ こんにやく		
21水	セルフさけフライバーガー(ソース) はるキャベツのソテー まめとやさいのスープに	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん とうもろこし かが たまねぎ ブロッコリー セロリー		
22木	わかなぎはん とりにくのしおこうじゃき もやしのあますいため さわにわん♥	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	なめしのもと もやし にんじん ピーマン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		
23金	ごはん いかのかりんあげ(2まい) にんじんといんげんのごまに なめこととうふのみそじる かわちばんかん	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いか しらすぼし とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん さやいんげん はくさい なめこ だいこん ねぎ かわちばんかん		
26月	ごはん おからいりおろしハンバーグ ポテトカルボナーラ アルファベットマカロニスープ	こめ でんぷん さとう パンこ あぶら じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ にんじん セロリー トマト		
27火	あげパン ぶたにくときんときまめのトマトに きのこマカロニのソテー	コッペパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト しめじ えのきたけ ブロッコリー		
28水	ツナピラフ ハムたま ほうれんそうとコーンのソテー まめとじゃがいものポターージュ	こめ あぶら さとう じゃがいも パター	ツナ ぎゅうにゅう たまご ハム いんげんまめ とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし パセリ		
29木	ごはん さばのみそやき こまつなとあぶらあげのびたし もやしのみそじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ		
30金	チンジャがロースどん コーンとたまごのちゅうかスープ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ こねぎ		

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
右記のQRコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	614kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

給食の時間も  
正しい食事マナー  
やってみよう!



①

食べる前、食べた後に  
感謝の気持ちを込めた  
あいさつをしましょう。



②

おはしや食器は正しく  
持って食べましょう。



③

背すじをまっすぐに  
伸ばして姿勢よく  
食べるようにしましょう。





# 5月 給食だより

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
西調理場  
☎ 042-529-3511

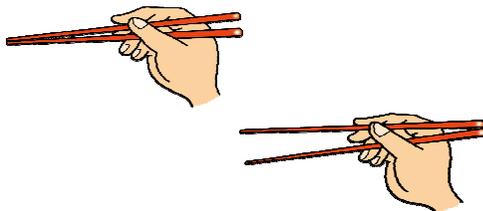
新学期がスタートして、もうすぐ1か月が経ちます。過ごしやすい季節となりますが、新学期の疲れも出やすい時期です。しっかり食べて睡眠をとり、生活リズムを整えていきましょう。また、季節の変わり目となりますので、体調管理に注意しながら過ごしましょう。

1年生の給食も始まっています。苦手なものや、今まで食べたことのない料理も給食に出てくるかもしれません。「一口でも食べてみよう」の気持ちで子どもたちの食体験を豊かにしてくれます。ご家庭でも、給食についてお子さんと話してみてくださいと嬉しいです。



## おはし正しく持てますか？

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



引用：食育フォーラム 2025年2月号(健学社)

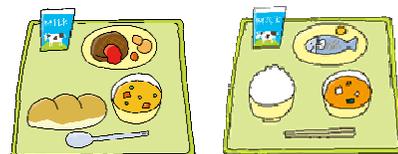
ご家庭で、食事のときにおはしを使っていますか？スプーンやフォークのほうが食べやすい、早く食べられるなどの理由で、ついおはしを使わずに食事をしてしまうこともあるかもしれません。給食の様子を見てみると、特に1年生は、おはしを上手に持っている子とうまく持てていない子とがいるように感じます。給食では、1学期の間は「おもしろいスプーン」といって、おはしだけを使う日に、1年生だけスプーンやフォークをつけています。ぜひ、1学期の間に、ご家庭でもおはしの登場回数を増やし、おはしに慣れていきましょう。

## 6年生

### 家庭科授業とのコラボ給食

今年度も、6年生の家庭科授業とのコラボ給食の取り組みを行います。1学期の授業で考えた各校の6年生の一食分の献立が、2学期以降、順次、給食に登場します。

今年度は8校の学校が希望してくれました。どんな献立が登場するか、お楽しみに！



## 今月の注目！ベジタブルキャベツ

キャベツは1年中生産されていて、春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツとそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。組織がしまり、歯ごたえがあって甘みがあるのが冬キャベツ。巻きが柔らかく独特の香りや軽快な歯ごたえが楽しめるのは春キャベツといわれています。キャベツには、ビタミンC・K、葉酸、食物繊維が多く含まれています。また、ビタミンUといって胃の働きや胃の粘膜を正常に保つ栄養素も含まれています。今が旬の春キャベツをたっぷり味わってください。

【5月の給食】  
・春キャベツとベーコンのスープ  
・春キャベツのソテー

5月はキャベツの料理が2回登場します！献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう！



引用：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑

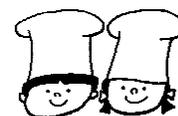
## としよ給食

「おいしそうなしろくま」より「なめこと豆腐のお味噌汁」が登場します！

ぼくはおいしいものを食べるのがだ〜いすき。みんなから「くいしんぼうのしろくま」っていわれている。すききらいはもちろないよ。ある日、ぼくはおもったんだ。「たべものの中にはいつてみたら、どんな感じかな？」そうぞうしただけで、よだれがでちゃう。食べることが大好きなしろくまは、食べものの中に入ったらどんなかんじかな？と想像してみることにしました。

作・絵：柴田ケイコ  
出版社：PHP研究所

参考：PHP研究所



## おすすめ給食レシピ

### ～ いかのかりん揚げ ～

材料 (4人分)	4人分	
いか	400g	
※ {	こいくちしょうゆ	大さじ2
	しょうが(すりおろし)	8g
	日本酒	大さじ1
	水	大さじ1
片栗粉	適量	
油	適量	

### Let's cook!

- ① いかを好みの大きさに切る。しょうがはすりおろしておく。
- ② いかを調味料(※)につけこむ。
- ③ ②のいかの水分を切り、片栗粉をつけて揚げる。

★ポイント★  
いかの代わりに鶏肉や白身魚を使ってもおいしく召し上がることができます。