

5月の予定献立表(小学校)

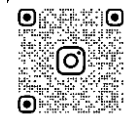
令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食回数	20回		給食目標 食事のマナーを身に付けよう			こんだてメモ
			こんだて		ざいりょうのはたらき			
ちからやねつに なるもと(き)	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	にぎゅう	ベーコンのトマトソースパグッティ キャベツときゅうりのマヨサラダ まっチャプリン		スパグッティ あぶら さとう マヨネーズ まっチャプリン	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり	<5月1日 八十八夜> 八十八夜とは、立春から88日目にあたる日で、新茶の季節として知られています。3年生の音楽では、茶摘みという歌を学びますが、歌詞の中にあるように、夏が近づくことを見つける時期でもあります。給食では1日に八十八夜にちなんだ「抹茶プリン」を提供します。 	
2金	にぎゅう	ちまきふうこん さわらのねぎみそやき くわめときゅうりのいためもの わかたけじり		もちごめ こめ ごまあぶら さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ かまぼこ	しょうが しいたけ にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ たけのこ		
7水	にぎゅう	チキンとまめのカレーライス はるキャベツとベーコンのソテー りんごヨーグルト		こめ じゃがいも あぶら バター こむぎさ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいた チーズ ベーコン ヨーグルト	グリーンピース たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ りんご		
8木	にぎゅう	ごはん あじフライ(ソース) もやしときゅうりのあえもの しおちゃんこじり	としよ きゅうしよく 	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ひじき とりにく	もやし きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな	<5月5日 こどもの日> こどもの日は、端午の節句ともよばれます。こどもの成長を祈る年中行事で、鯉のぼりをあげたり、かぶとをかぶったり、柏餅やちまきを食べたりする風習があります。2日には、こどもの日にちなんだ「ちまき風ごはん」とかぶとのかまぼこ入りの「わかたけ汁」を提供します。	
9金	にぎゅう	ひじきごはん たけのこパグ わかさボテト なめことうふのみそしる		こめ あぶら さとう でんぶん パンこ じゃがいも	ひじき ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あおりの とうふ	にんじん こねぎ たまねぎ たけのこ こめ だいこん ねぎ		
12月	にぎゅう	ぶたどん ラーメンサラダ わかめととうふのちゅうかスープ		こめ さとう あぶら でんぶん ちゅうかめん ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ たら キャベツ もやし きゅうり とうもろこし こまつな えのきたけ		
13火	にぎゅう	ごはん まめあじのねぎソースがけ とうふのうまに かわちばんかん		こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ さくらげ かわちばんかん	今月の図書給食は、 8日の「あじフライ」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→ 	
14水	にぎゅう	キムたくごはん*1 ちゅうかかうたまごやき はるさめ		こめ おおむぎ あぶら はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく	たちかわさんばくさいキムチ たちかわでんたあん しいたけ ねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな		
15木	にぎゅう	ごはん てつくりひじきふかけ いかのいそあけ(2まい) にんじんしりしり イナムドゥチ*2		こめ ごま さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんしやこ かつおぶし いか あおりの とりにく ぶたにく みそ	にんじん だいこん こんやく しいたけ ねぎ こねぎ		
16金	にぎゅう	くらざとやパン まめグラタン カラフルソテー こまつなとウィンナーのスープ		くらざとやパン マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう とりにく だいた いんげんまめ とふにゅう なまクリーム チーズ ウインナー	たまねぎ パセリ キャベツ さやいんげん パプリカ とうもろこし にんじん こまつな セロリー	立川産 <5月14日 キムたくごはん*1> 「キムたくごはん」は、長野県塩尻市の学校給食の栄養士さんが考案したメニューです。「キムたくごはん」のキムは、キムチのことです。たくは、たくあんのことを表しています。14日の給食では、立川産の白菜を使ったキムチと、立川産の大根を使ったたくあんで作った特別な「キムたくごはん」を提供します。 出典:農林水産省 ふるさと給食自慢。	
19月	にぎゅう	ごはん ぶたにくのしょうがやき しんたまねぎのおかか和え キャベツとあぶらあげのみそしる		こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん キャベツ ねぎ		
20火	にぎゅう	ごもくうどん かきあげ ひじきとしらたきのいために		うどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えび ひじき	キャベツ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ ごぼう みずな ビーマン パプリカ しらたき		
21水	にぎゅう	まっチャパン とうふナゲット(2こ) (ケチャップ) きのこマカロニのソテー ようふうたまごスープ		まっチャパン あぶら でんぶん さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく たまご	たまねぎ にんじん しょうが しめじ エリンギ こまつな にんにく セロリー ほうれんそう	*2「イナムドゥチ」とは、沖縄県の郷土料理です。「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもも、という意味です。昔は、イノシシの肉を使っていた汁ものでしたが、現在は豚肉を使って作られることから、この名がつけられたといわれます。 出典:農林水産省 うちの郷土料理	
22木	にぎゅう	ごはん ほっけのしおやき きんぴらこぼろ どさんこじり		こめ ごま あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく ねぎ		
23金	にぎゅう	チンジャがロースどん とりにくとわかめのちゅうかスープ かわちばんかん		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たけのこ ビーマン ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし かわちばんかん		
26月	にぎゅう	おやこどん こまつなとあぶらあげのにびたし たまねぎとかがのみそしる		こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいた あぶらあげ かつおぶし みそ	たまねぎ みずな こまつな にんじん かが えのきたけ みずな	給食に出てくる魚について知ろう！ 【ほっけ(アイナメ科ホッケ属)】 *花が咲く春と秋が旬の白身魚です。 *漢字では、鰆と書きます。 *日本では、約99%が北海道で漁獲されます。 ♪5月22日に「ほっけの塩焼き」を提供します。 【ホキ(メルルルサ科ホキ属)】 *ニューージーランドやオーストラリア南部に多く生息しています。 *体長60cm〜100cmほどの白身魚です。 *くせのない味わいで、フライやムニエルとしてよく食べられます。 ♪5月28日に「ホキのマリネソースがけ」を提供します。 出典:食育普及推進センター 給食の魚	
27火	にぎゅう	ツナマヨコーンパン ブイヤベース*3 だいこんのせんざりサラダ		しょうパン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	ツナ チーズ ぎゅうにゅう ほたて えび いか とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ ごぼう だいこん		
28水	にぎゅう	カレーピラフ ホキのマリネソースがけ(ソース) しろいんげんまめとほうれんそうのスープ		こめ あぶら でんぶん さとう	とりにく ぎゅうにゅう ホキ ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ ビーマン ほうれんそう セロリー		
29木	にぎゅう	ごはん あじとりだいこんのもの とうにゅうのみそしる		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが だいこん さやいんげん もやし ほうれんそう ねぎ	*3「ブイヤベース」は、魚やえび、いかなどの海の幸をトマトベースのスープで煮込んだ鍋です。特に、フランスの地中海沿岸地方で食べられている料理です。 *4「さわにわん」は、漢字で「沢煮焼」と書きます。漢字が表すように、肉や野菜などの具材をたっぷり使った汁ものです。具材は、千切りにするのが、特徴です。	
30金	にぎゅう	ごはん さばのしおこじやき こまつなとキャベツのごまあえ さわにわん*4		こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ さやえんどう		

*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いただけます。
下の二次元バー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>



(Instagram:
みんなのくるりんキッチン)

Let's try to use English !
今月の立川産を英語で言ってみよう !
答えは裏面左下で確認できます。

おもしろいスプーン

はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のめしスプーンがフォークになります。(1学期のみ)



今月の立川産

キムチ・キャベツ・
新たまねぎ・たくあん

キャベツはなぜ結球するのか？

私たちがよく見る、キャベツは、何枚もの葉が重なって玉になっています。重なった葉は、だいたい40〜50枚ほどです。キャベツのように葉が重なり合って玉になることを、結球するといいます。では、なぜキャベツは結球するのでしょうか。理由は、葉の数が多くなると内側の葉は日光が当たりづらくなり、中心に向かって丸くなるからです。

今月の給食では、1・7・8・12・16・19・20・22・27・30日にキャベツが出ます。中でも、7日は春キャベツを使った「春キャベツとベーコンのソテー」を提供します♪

~今月の注目!!食材~
キャベツ



葉が重なって玉になった
キャベツです！

東調理場 (小) <<みんなのくるりんキッチン>>

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	600kcal	17%
国の基準	650kcal	13~20%

5月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

材料（4人分 8個）

5月21日のメニュー <豆腐ナゲット>

たまねぎ 1/4個
にんじん 1/8個
しょうが 少々
サラダ油 小さじ1/2
押し豆腐 1/2丁（150g程度）
おから 40g
鶏ひき肉 60g
★塩 ひとつまみ
★こしょう 少々
★しょうゆ 小さじ1
★砂糖 小さじ1/3
★片栗粉 大さじ1
揚げ油 適量
ケチャップ （お好みで）

作り方

- ① たまねぎ・にんじん・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎ・にんじん・しょうがを炒める。火が通ってきたら、火を止める。
- ③ 押し豆腐・おから・鶏ひき肉・②・★の調味料を混ぜ合わせてよく練る。
- ④ 油を180℃くらいに熱しておく。③を8等分し、火の通りやすい5cm程の好きな形に成型して、油で揚げる。
- ⑤ きつね色に揚がったら、出来上がり。お好みでケチャップをそえる。



Let's try to use English! の答え キムチ→kimuchi キャベツ→cabbage 新たまねぎ→seasonal onion
たくあん→pickled radish

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

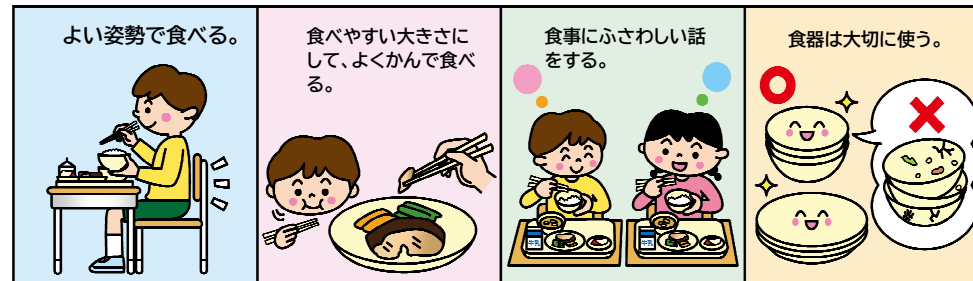


こちらからもホームページがご覧いただけます。

食事のマナーを身に付けよう



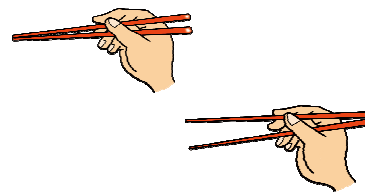
食事をするときは、以下のことに気をつけましょう。



出典：学校給食 2025年3月号（全国学校給食協会）

はしは、正しく持ちましょう。

- 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。



としょきゅうしょく
今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦
薦してもらっています。

『ぼくらはうまいもんフライヤーズ』
岡田よしとか 作 ブロンズ新社

「やきゅうやれへんか？」と空き地で声をかけたのは、エビフライとアジフライ。となりまちの野球チームと試合をするため、メンバーあつめをはじめます。フライドポテトやコロケ、たいやきやたこやきまで、続々とやってきました。さあ、フライな監督のもと、猛特訓開始！

引用：ブロンズ新社



出典：食育フォーラム 2025年2月号（健学社）