



5月の予定献立表(小学校)



令和8(2026)年度

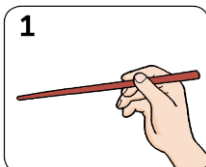
日曜	のみの	給食目標 食事のマナーを身に付けよう			こんだてメモ
		給食回数 18回	ざいりょうのはたらき		
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
1金	ちまきふうまぜごはん にぎすのからあげ(2ほん) きゅうりとささみのピリからあえ わかめのすましじる	もちごめ こめ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう にぎす とりにく かまぼこ わかめ	しょうが しいたけ にんじん たけのこ えだまめ きゅうり もやし はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ	
7木	はいがパン やさいたつがりキッシュ ブイヤベース	はいがパン バター じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ ほたて えび いか とりにく	かほちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト にんにく	
8金	ごはん あじフライ(ソース) しおちゃんこじる かわちばんかん	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ とりにく	にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな かわちばんかん	
11月	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 こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたい 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	
12火	ごもくうどん ちくわのいそべあげ さつまいもてんぷら ひじきしらたきのいために	うどん あぶら さとう こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろくわ あおりのり 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 ピーマン パプリカ しらたき	
13水	ごはん なまあげのちゅうかいため トックいりわかめスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん トック	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ とりにく	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ	
14木	ごはん ほっけのしおやき きんぴらごぼう どさんこじる*1	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも バター	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 ねぎ にんにく	
15金	まっちゃんパン 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	まっちゃんパン 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	
18月	ごはん さばのカレーあげ もやしのあえもの にくどうふ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ ぶたにく	しょうが もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しらたき にんじん さやいんげん	
19火	キムタクごはん*2 ちゅうかふうたまごやき こめこめんスープ	こめ おおむぎ あぶら こめこめん ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ	キムチ だいこん しいたけ ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい たまねぎ しょうが	
20水	ひじきごはん たけのこいりハンバーグ あおりのりポテト キャベツとあぶらあげのみそじる	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 あおりのり あぶらあげ	にんじん こねぎ たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ ねぎ	
21木	ぶたにくとやさしいためどん ラーメンサラダ じゃがいもととうふのみそじる	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 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ なら キャベツ もやし きゅうり とうもろこし こまつな	
22金	コンコンピザ ポトフ だいこんのせんぎりサラダ	しょうパン あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー いんげんまめ	とうもろこし ごぼう れんこん セロリー たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん キャベツ だいこん	
25月	カレーピラフ ホキのマリネソースがけ 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 ピーマン ほうれんそう セロリー	
26火	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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たけのこ ピーマン 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	
27水	ごはん さわらのねぎみそやき こまつなともやしのごまあえ さわにわん	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しいたけ	
28木	トマトソースパゲッティ キャベツとさつまいものサラダ しょうなんゴールドゼリー	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも たまねぎドレッシング しょうなんゴールドゼリー	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり	
29金	ごはん てづくりひじきふりかけ いかのかりんあげ(2まい) にんじんしりしり なめことうふのみそじる	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし いか とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん なめこ だいこん 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いただけます。
下の二次元コードからアクセスしてください。

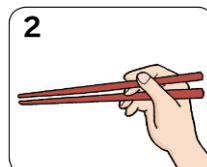
基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	600kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

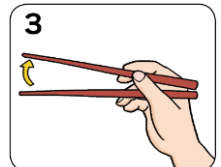
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。



<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>

5月 きゅうしょくだより

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

新緑が風に揺れる爽やかな季節となりました。新しい環境にも慣れてくるころですが、疲れが出てくるころでもあります。心や体をリラックスさせて休養を心がけましょう。また、気温が高くなる日もあります。体が暑さに慣れていないため、こまめな水分補給をしましょう。1日を元気に過ごすために、しっかりと朝ごはんを食べることも大切です。

食事のマナーを身に付けよう

食事のあいさつをしよう



「いただきます」

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

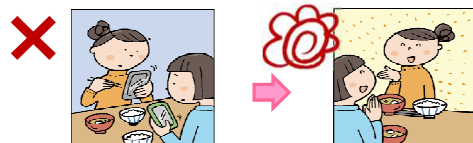
「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

☆身近なおとなが見本に☆

食事のマナーを身に付けることは、楽しく食べるために大切です。子どもはおとなの姿をよく見ています。おとなも日頃の食事のマナーを振り返ってみましょう。

スマホを見ながら食べるのはやめよう



食事は単に食べるだけでなく、料理の見た目や香り、会話なども楽しむ時間です。スマホに夢中だと一緒に食べる人と楽しむことができなくなります。食事に関係ないものは、テーブルの上に置かないようにしましょう。

よい姿勢を心がけよう



- ・いすに深く座る
- ・背もたれによりかからない
- ・机と体はこぶし1つ分あける
- ・両足を床につける

●こんな姿勢にならないように注意しましょう



背もたれに寄りかかっている



ひじをついている



横向きに座っている

参考:家庭とつながる!新食育ブック

めげせ! 給食マスター!
~栄養士から子どもたちへ~

みんなのくるりんキッチンには、毎日たくさんの野菜が届きます。平均して、毎日800~1000キログラムくらいになります。届いた野菜は、洗ってから切って料理に使います。



新鮮なものが届いたかどうか、注文した量がまちがいに届いているかを確認します。

給食の野菜



野菜は3回以上洗うのが学校給食のルールです。虫や泥が入らないようによく見ながらきれいに洗います。



包丁で切ると量が多くて時間が足りません。そのため、野菜を切るための機械があります。料理によっては、包丁で切ることもあります。

給食では、いろいろな野菜を献立に取り入れています。季節の野菜も積極的に使います。「どんな味がするかな?」「どんな食感かな?」と、一口食べてもらえたらうれしいです。料理によって味わいが違うのがわかりますよ。

給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

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!

おうちでつくろう! 給食レシピ

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今月は、朝食にもおすすめの料理です!

5月22日のメニュー <コンコンピザ>



材料 (4人分)

食パン 6枚切り4枚
ホールコーン 大きじ6
ごぼう 1/3本
れんこん 1/3節
サラダ油 小さじ1
マヨネーズ 大きじ2
ミックスチーズ 70g

作り方

- ① ごぼうはささがき、れんこんは厚さ3mmのいちょう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ごぼう、れんこんを炒める。
- ③ ホールコーンを加え炒め、粗熱をとってからマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③、ミックスチーズをのせてオーブントースターで焼いたら出来上がり。

としきゅうしょく

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してもらっています。

『ねこさんスパゲッティ』

夏目尚吾 作・絵 ひさかたチャイルド

きょうのおひるはスパゲッティだよ。おてつだいしてくれるかな?「トマトとってくれる?」絵本の中の材料を渡してあげたら、コックさんといっしょにクッキング。読者の子どもたちが、炒めてあげたり、味付けしたり。さあ、おいしい料理を作りましょう。

引用:ひさかたチャイルド

You Tube

給食が届くまでの動画を公開中!

立川市の学校給食が、子どもたちのもとへと届けられるまでの流れ(農業者による野菜収穫、共同調理場への納品、調理工程、学校への配送、教室での配膳まで)を動画で紹介しています。

多くの人の思いとご協力が込められた給食づくりの舞台裏を通して、子どもたちに“おいしい”と“安心”を届ける取り組みをぜひご覧ください。



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。希望する方は試食後、西調理場2階の見学通路から施設見学することも可能です。ぜひご参加ください!

- 開催日時 : 令和8年6月15日(月) 11時30分~13時
(希望者は終了後施設見学 13時30分まで)
- 開催場所 : 立川市学校給食西共同調理場(立川市泉町1156-14)
- 試食する給食 : 西調理場小学校 Bブロック 費用は、334円です。
- 対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま 定員40名
定員超過時は、抽選とさせていただきます。
- 申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(529-3511)での受付
(5月11日(月)8:30~5月22日(金)17:00)
参加の可否は、5月28日(木)までにお知らせします。
- 問い合わせ : 学校給食課 西調理場係
電話 042-529-3511

案内チラシ▶



◀申し込みフォーム



※共同調理場で開催する給食試食会は、令和8年度3学期にも実施予定です。(施設見学は行いません)