

5月の予定献立表(中学校)

令和8(2026)年度

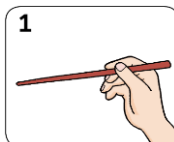
日曜	飲み物	給食回数 18回				給食目標 食事のマナーを身に付けよう			献立メモ
		献立	力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	体の調子を整えるもと(緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
1金	牛乳	胚芽パン やさいたつぷりキッシュ フイヤベース	胚芽パン バター じゃがいも 油 砂糖	牛乳 卵 生クリーム チーズ ほたて えび いか 鶏肉	南瓜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト にんにく	823	36.5	<p>端午の節句</p> <p>端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは縁起の悪い日とされていて、災いを払うためにしょうぶやよもぎを用いていました。 7日の給食は、ちまきをイメージした「ちまき風混ぜご飯」です。</p> <p>八十八夜</p> <p>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、夏が近づくことをつける時期でもあります。給食では14日に八十八夜にちなんで「抹茶パン」を提供します。</p> <p>*1「道産子汁」は、北海道の素材を活かした味噌ベースの汁物です。バターを加えることで、まろやかなコクが出ます。</p> <p>今月の注目野菜「ごぼう」</p> <p>ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれています。肉と一緒に調理すると、たんぱく質が加わるので栄養価が高まります。</p> <p>*2「キムタクごはん」は、キムチとたくあんを炒めた具と、ごはんを混ぜた料理です。</p> <p>♥ 今月のハートにんじんDayは18日です</p> <p>月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1~2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー！楽しみにしてください。</p> <p>図書給食</p> <p>今月の図書給食は、29日の「トマトソーススパゲッティ」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→</p>	
7木	牛乳	ちまき風混ぜご飯 にぎすのから揚げ(3本) きゅうりとささみのピリ辛和え わかめのすまし汁	もち米 米 ごま油 砂糖 小麦粉 でん粉 油	豚肉 牛乳 にぎす 鶏肉 かまぼこ わかめ	しょうが しいたけ 人参 たけのこ 枝豆 きゅうり もやし 白菜 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	754	36.9		
8金	牛乳	チキンと豆のカレーライス 春キャベツとベーコンのソテー りんごヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン ヨーグルト	グリーンピース 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ りんご	936	31.9		
11月	牛乳	ごはん あじフライ(2個) (ソース) 塩ちゃんこ汁 河内晩柑	米 小麦粉 パン粉 油	牛乳 あじ 鶏肉	人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜 河内晩柑	799	33.3		
12火	牛乳	ごはん 生揚げの中華炒め トック入りわかめスープ	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 トック	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ 鶏肉	人参 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ しょうが チンゲンサイ	771	28.6		
13水	牛乳	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ さつまいもの天ぷら ひじきとしらたきの炒め煮	うどん 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 白ちくわ 青のり ひじき	キャベツ 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ ごぼう ピーマン パプリカ しらたき	765	27.1		
14木	牛乳	抹茶パン 豆腐ナゲット(2個) (ケチャップ) きのこマカロニのソテー 洋風卵スープ	抹茶パン 油 でん粉 砂糖 マカロニ	牛乳 豆腐 おから 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 しょうが しめじ エリンギ 小松菜 にんにく セロリー ほうれん草	830	30.6		
15金	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き さびらごぼう 道産子汁*1	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく	738	32.4		
18月	牛乳	キムタクごはん*2 中華風卵焼き 米粉のんスープ	米 大麦 油 米粉めん ごま油	豚肉 牛乳 卵 鶏肉 わかめ	キムチ たくあん しいたけ ねぎ 人参 たけのこ チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ しょうが	765	28.5		
19火	牛乳	ごはん さばのカレー揚げ もやしの和えもの 肉豆腐	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 さば ひじき 豆腐 豚肉	しょうが もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ しらたき 人参 さやいんげん	951	40.4		
20水	牛乳	豚肉と野菜の炒め丼 ラーメンサラダ じゃがいもと豆腐のみそ汁	米 砂糖 油 でん粉 中華麺 中華ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 味噌	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ エリンギ いら キャベツ もやし きゅうり とうもろこし 小松菜	862	34.2		
21木	牛乳	ひじきごはん たけのこ入りハンバーグ 青のりポテト キャベツと油揚げのみそ汁	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも	ひじき 牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 青のり 油揚げ	人参 こねぎ 玉ねぎ たけのこ 大根 キャベツ ねぎ	771	31.9		
22金	牛乳	カレーピラフ ホキのマリネソースがけ 白いんげん豆とほうれん草のスープ	米 油 でん粉 砂糖	鶏肉 牛乳 ホキ ベーコン いんげん豆	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 セロリー	828	32.1		
25月	牛乳	コンコンピザ ポトフ 大根の千切りサラダ	食パン 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	チーズ 牛乳 豚肉 ワインナー いんげん豆	とうもろこし ごぼう れんこん セロリー 玉ねぎ 人参 かぶ さやいんげん キャベツ 大根	750	30.7		
26火	牛乳	ごはん さわらのねぎみそ焼き 小松菜ともやしのごま和え 沢煮鮎	米 砂糖 ごま 油	牛乳 さわら 味噌 豚肉	ねぎ 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう しいたけ	749	32.4		
27水	牛乳	チンジャがロース丼 鶏肉とわかめの中華スープ 河内晩柑	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	たけのこ ピーマン ねぎ にんにく しょうが 人参 もやし とうもろこし 河内晩柑	764	27.5		
28木	牛乳	ごはん 手作りひじきふりかけ いかのかりん揚げ(2枚) にんじんしりしり なめこ豆腐のみそ汁	米 ごま 砂糖 でん粉 油	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 鰹節 いか 鶏肉 豆腐 味噌	しょうが 人参 なめこ 大根 ねぎ	776	35.6		
29金	牛乳	トマトソーススパゲッティ キャベツとさつまいものサラダ 湘南ゴールドゼリー	スパゲッティ 油 砂糖 さつまいも 玉ねぎドレッシング 湘南ゴールドゼリー	牛乳 ハム ベーコン	玉ねぎ 人参 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	729	28.5		

*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。
下の二次元コードからアクセスしてください。

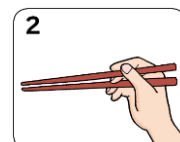
中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	798kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(中) <<みんなのぐるりんキッチン>>

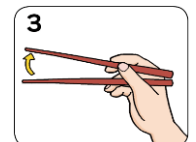
基本のはしの持ち方



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しましょう。



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ょう。



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ょう。



<立川市学校給食における食物アレルギー対応方針>



<Instagram: みんなのぐるりんキッチン>

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



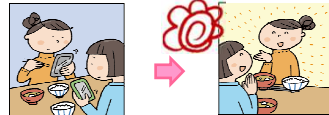
「いただきます」
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

「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ございますという意味です。

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。また、子どもはおとなの姿をよく見えています。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も楽しむことができなくなります。食事に関係のないものは、テーブルの上に置かないようにしましょう。

参考:家庭とつながる!新食育ブック

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
- ・体と机はこぶし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

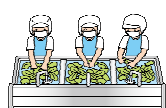
めざせ!給食マスター! ～栄養士から子どもたちへ～

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がなく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?」「どんな食感かな?」と、一口食べてみ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 東調理場 中学校給食の献立 🔍 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25日のメニュー <コンコンビザ>



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。

図書給食

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。

『九つの、物語』

橋本紡 著 集英社

お兄ちゃんが帰ってきた。幽霊になって。大学生のゆきなの前に、水死したはずの兄が現れた。兄、禎文の手料理を食べながら色々な物語について語り、二人がたどり着く場所は…。九つの短編で綴られています。最後の方に、禎文の得意料理「トマトスパゲッティ」のレシピが載っています。給食でも、「トマトスパゲッティ」を提供します。

引用:集英社「九つの、物語」裏表紙

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。

多くの人の思いとこだわり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3年度3学期にも実施予定です。(施設見学は行いません)