













# 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)	からだのちようしを 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		スパグティ あがら 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	<div>&lt;5月1日 八十八夜&gt;</div> <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で「抹茶プリン」を提供します。</p> 
2金	にぎゅう	ちまきふうごん 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 ごまあがら さとう あがら	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 あがら バター こむぎこ 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	<div>としよ きゅうしよく</div> 	こめ こむぎこ パンこ あがら さとう ごまあがら	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	<div>&lt;5月5日 こどもの日&gt;</div> <p>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で「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。</p>
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 あがら 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 あがら 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 あがら さとう ごまあがら	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	<div>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！→→→</div> 
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 はるさめスープ		こめ おおむぎ あがら 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 たちかわでんたかん 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 いかのいそあげ(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 あがら	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	くらざとパン まめグラタン カラフルソテー こまつなとワインナーのスープ		くらざとパン マカロニ あがら 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 ワインナー	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	<div>立川産</div> <div>&lt;5月14日 キムたくごはん*1&gt;</div> <p>「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。</p> <p>出典：農林水産省 ふるさと給食自慢。</p>
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 キャベツとあがらあげのみそしる		こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし あがらあげ 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 あがら 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 あがらあげ 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 あがら 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	<div>給食に出てくる魚について知ろう！</div> <p>【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、鮫と書きます。 *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。</p> <p>【ホキ(メダカ科ホキ属)】 *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。</p> <p>出典：食育普及推進センター 給食の魚</p>
22木	にぎゅう	ごはん ほっけのしおやき きんぴらごぼ どさんこじり		こめ ごま あがら 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 あがら さとう でんぶん こまあがら	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 こまつなとあがらあげのにびたし たまねぎとかぶのみそしる		こめ でんぶん さとう あがら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あがらあげ かつおぶし みそ	たまねぎ みずな こまつな にんじん かぶ えのきたけ みずな	<div>給食に出てくる魚について知ろう！</div> <p>【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、鮫と書きます。 *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。</p> <p>【ホキ(メダカ科ホキ属)】 *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。</p> <p>出典：食育普及推進センター 給食の魚</p>
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 あがら 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 あがら 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 あげ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 あがら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ 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	<p>*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。</p> <p>*4「さわにわん」は、漢字で「沢煮鮎」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。</p>
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 あがら	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>



(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%	