

5月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

| 日曜 | のりもの | 給食回数 20回 | | 給食目標 食事のマナーを身に付けよう | | | 給食メモ | |
|-----|-------|---|---|---|--|---|--|--|
| | | 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のえるもと(みどり) | | |
| 1木 | にぎゅゆう | ベーコンのトマトソーススパゲッティ キャベツときゅうりのマヨサラダ まっちゃんプリン |  | スパゲッティ あがら さとう マヨネーズ まっちゃんプリン | ぎゅうりゅう 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 | <p><5月1日 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、夏が近くとことを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 | にぎゅゆう | ちまきふうごはん さわらのねぎみそやき くわかめときゅうりのいためもの わかたけじり | | もちごめ ごめ ごまあがら さとう あがら | ぶたにく きゅうりゅう 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 どうもろこし えのきたけ たけのこ | | |
| 7水 | にぎゅゆう | 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 ごまごき さとう | ぎゅうりゅう とり 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 | <p><5月5日 こどもの日></p> <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、かごとをかがったり、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> | |
| 8木 | にぎゅゆう | 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 あがら さとう ごまあがら | ぎゅうりゅう あじ ひじき とり | 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 | | |
| 9金 | にぎゅゆう | ひじきごはん たけのこパスタ わかさびサテ 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 きゅうりゅう とり ぶたにく みそ あおりの どうふ | にんじん こねぎ たまねぎ たけのこ なめこ だいこん ねぎ | | |
| 12月 | にぎゅゆう | ふたどん ラーメンサラダ わかめ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 | ぎゅうりゅう ぶたにく ハム わかめ どうふ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく セロリー にんにく キャベツ もやし きゅうり どうもろこし こまつな えのきたけ | | |
| 13火 | にぎゅゆう | 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 | ぎゅうりゅう あじ どうふ 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 きくらげ かわちばんかん | | |
| 14水 | にぎゅゆう | 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 きゅうりゅう たまご とり | たちかわさんほくさいキムチ たちかわさんたくあん しいたけ ねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな | | |
| 15木 | にぎゅゆう | ごはん てつくりひじきふかけ いかのいそ六あげ(2まい) にんじしりしり イナムドッチ*2 | | こめ ごま さとう こむぎこ あがら | ぎゅうりゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし いか あおりの とり ぶたにく みそ | にんじん だいこん こんにやく しいたけ ねぎ こねぎ | | |
| 16金 | にぎゅゆう | くらざとパン まめグラタン カラフルソテー こまつなとウィンナーのスープ |  | くらざとパン マカロニ あがら こむぎこ パター パンこ | ぎゅうりゅう とり だいたい いんげんまめ どうふ しょうが 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 どうもろこし にんにく こまつな セロリー | | |
| 19月 | にぎゅゆう | 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 | ぎゅうりゅう 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 | にぎゅゆう | こもくうどん 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 | ぎゅうりゅう とり 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 こぼろ みずな ビーマン パプリカ しらたき | | |
| 21水 | にぎゅゆう | 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 ようふうたかスープ | | まっちゃんパン あがら でんぶん さとう マカロニ | ぎゅうりゅう どうふ おから とり 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 | | |
| 22木 | にぎゅゆう | ごはん ほっけのしおやき きんぴらさぼろ どさんこじり |  | こめ ごま あがら さとう じゃがいも パター | ぎゅうりゅう ほっけ ぶたにく どうふ みそ | こぼろ にんじん れんこん こんにやく キャベツ たまねぎ どうもろこし にんにく ねぎ | | |
| 23金 | にぎゅゆう | チンジャオロースどん 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 ごまあがら | ぎゅうりゅう ぶたにく わかめ とり | 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 どうもろこし かわちばんかん | | |
| 26月 | にぎゅゆう | おやこどん こまつなとあがらあげのにげたし たまねぎとかぶのみそしる | | こめ でんぶん さとう あがら | ぎゅうりゅう とり 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 | | |
| 27火 | にぎゅゆう | ツナマヨコンパン フライベース*3 だいごんのせんにぎりサラダ |  | 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 きゅうりゅう ほたて えび いか どりで | どうもろこし たまねぎ にんにく トマト にんにく キャベツ こぼろ だいこん | | |
| 28水 | にぎゅゆう | 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 ぎゅうりゅう 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 | にぎゅゆう | ごはん あじとりとだいごんののもの とうにゅうのみそしる | | こめ でんぶん あがら さとう | ぎゅうりゅう とり あがらあげ どうふ 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 | | |
| 30金 | にぎゅゆう | ごはん でんのおこじやき 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 | ぎゅうりゅう さば ぶたにく | キャベツ こまつな にんじん こまつな 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。



| 基準 | エネルギー | たんぱく質 |
|-------|---------|-------------------|
| 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>>



<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年生のみんながフォークがつかえます。(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

~今月の注目!!食材~
キャベツ

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♪



葉が重なって玉になったキャベツです!