

令和7年

5月献立表

石神井西小学校

実施日 日曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		
1 木	山菜うどん 牛乳 抹茶ケーキ	とり肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 卵	うどん 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆	干ししいたけ にんじん 大根 えのきだけ なめこ しめじ せんまい わらびねぎ 小松菜	627	14.9	25.3	2.5			
2 金	中華おこわ 牛乳 生揚げの中華スープ みかん牛乳寒天	焼き豚 牛乳 とり肉 厚揚げ 寒天 クリーム	米 もち米 ごま油 砂糖	たけのこ にんじん 干ししいたけ コーン 白菜 えのきだけ にら ねぎ みかん缶	576	15.5	28.6	2.3			
7 水	食パン 牛乳 手作りりんごジャム 鮭のラビゴットソース焼き ABCスープ	牛乳 鮭 ベーコン	食パン 砂糖 コーンスターク 米ぬか油 マカロニ ジャガ芋	りんご缶 りんごジュース たまねぎ トマト ピクリス にんじん セロリー キャベツ 小松菜	547	19.7	32.6	3.0			
8 木	ジャンバラヤ 牛乳 ふわふわたまごのスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 パン粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 小松菜	578	14.2	31.0	2.6			
9 金	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き キャベツのじゃが炒め 沢煮椀	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 豆腐	米 麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 大根 干ししいたけ さやいんげん	555	18.5	29.4	1.9			
12 月	ご飯 牛乳 さばのおろしがけ じゃが芋のみぞ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ	米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	生姜 大根 たまねぎ にんじん	621	16.4	34.9	2.6			
13 火	ご飯 牛乳 大豆入り筑前煮 海苔の佃煮 野菜のおかか和え	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ のり かつお節	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋	生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	592	16.7	23.0	2.7			
14 水	キーマカレー 牛乳 レモンドレッシングサラダ 果物（美生柑）	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー グリンピース キャベツ きゅうり れんこん レモン みしょうかん	631	14.4	29.7	2.3			
15 木	麦ご飯 牛乳 ブルコギ 春雨スープ	牛乳 豚肉 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春雨	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 白菜 チンゲンサイ	595	16.5	24.7	2.4			
16 金	ご飯 牛乳 豚肉と生揚げの炒め煮 切干大根のみぞ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン 切干大根 しめじ ねぎ	590	16.6	29.4	2.3			
19 月	どんどんご飯（鳥取県） 牛乳 こんにゃくのおかか炒め いわしつみれ汁	豆腐 油揚げ 牛乳 かつお節 いわし みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 こんにゃく 白ごま 片栗粉 里芋	ごぼう にんじん 干ししいたけ 小松菜 生姜 大根 ねぎ 葉ねぎ	531	16.0	26.6	2.1			
20 火	マーボー豆腐丼 牛乳 ビーフンの中華炒め	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし ピーマン	602	17.4	33.3	2.4			
21 水	みそラーメン 牛乳 ごぼうのかりんとう揚げ 果物（デコポン）	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう デコポン	567	17.1	30.0	3.1			
22 木	二色丼 牛乳 キャベツの甘みそかけ 豆腐団子汁	鶏ひき肉 卵 のり 牛乳 みそ とり肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 白玉粉	生姜 キャベツ もやし ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	638	16.6	33.2	2.5			
23 金	チキンピラフ 牛乳 コンクリムーポ	とり肉 牛乳 ベーコン バルメザンチーズ	米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋 小麦粉	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン バセリ粉	607	15.0	35.1	2.4			
26 月	ゆかりご飯 牛乳 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	米 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ さやいんげん キャベツ チンゲンサイ	580	14.6	25.8	2.2			
27 火	麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 実だくさんみそ汁 昆布のふりかけ	牛乳 ぶり 油揚げ みそ 刻み昆布 かつお節 ちりめんじゃこ	米 大麦 ジャガ芋 砂糖 ごま	生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜	600	18.7	30.6	2.7			
28 水	ぶどうパン 牛乳 ポテトオムレツ バニラシースープ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵	ぶどうパン 米ぬか油 ジャガ芋 バニラシ	にんじん たまねぎ バニラシースープ ピーマン	574	16.9	38.1	3.3			
29 木	麦ご飯 牛乳 つくねやき 青のりポテト 白菜と油揚げのみぞ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 青のり 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 バター	れんこん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 生姜 にんじん 白菜	594	17.2	28.3	2.2			
30 金	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 なると	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	にんにく にんじん たまねぎ キムチ(不使用) 白菜 にら 生姜 キャベツ ねぎ もやし 干ししいたけ	597	18.3	26.7	3.0			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	590	16.5	29.8	2.5	318	84	2.0	202	0.27	0.41	14	6.2

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和7年度



5月 給食だより

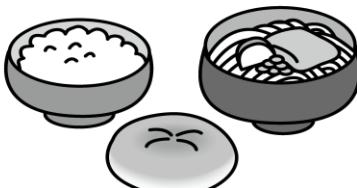
練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす じき きゅう
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
きおん あ からだ あつ な
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
ねっとうしう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちょう との
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
あさ かなら た とうこう
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっびん くち い はじ
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。

のう
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を
げん とうしつ
ギー源となる糖質を
おお ふく
多く含むものを！



しょくよく
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。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



たんご せっく あとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゅうきょうじ さがつにんぎょう
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



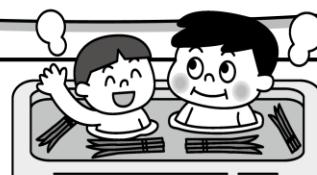
ごめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包
み、ゆでたり蒸したりしたもの。
ちゅうごく つた きょうじ ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
ちいき あじ かたち
地域によって味や形はさまざま
にし ほん おも えん けい
ですが、西日本では主に円すい形の
あま た は つか
甘いちまきが食べられています。
もともとは、チガヤの葉が使われ
たことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



い あん入りのもちをカシ
は ワの葉でくるんだもの。
あたら め ふる
カシワは、新しい芽が出るまで古
い葉が木に残っていることから、
いえ と だ だいさいか
家が途絶えずに代々栄えていくよ
うにとの願いが込められています。
か カシワの代わりにサルトリイバラの
は つか ちいき
葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せっく
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうりゅう
厄をはらう風習もあります。



カフェイン

のとり過ぎに気をつけましょう



コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



★カフェインは、どれくらいならとていいの？

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、
1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。

カフェイン



1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人	妊婦	子ども	体重1kg当たり 2.5mg
400mg	300mg	10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg
の も の ふく	りょう め やす	※2	100mL当たり

飲み物に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー 60mg 	紅茶 30mg 	せん茶 20mg 	ウーロン茶 20mg 	コーラ 約10mg
------------------	----------------	-----------------	-------------------	------------------

[浸出法…コーヒー：粉末 10g/熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/熱湯 360mL 1.5~4分、せん茶：茶 10g/90°C 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90°C 650mL 0.5分]

★市販のエナジードリンクに注意！



エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多く
カフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽
に買えることができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲
料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。

[出典]※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、「Caffeine in Food (2012)」、「Health Canada (2017)」
※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」、コーラは市販品調べ。

給食食材の主な産地（4月）

人参	北海道	玉葱	北海道	じゃが芋	鹿児島県	もやし	栃木県
キャベツ	愛知県	たけのこ	愛媛県	チングン菜	千葉県	ごぼう	青森県
白菜	茨城県	小松菜	埼玉県	里芋	埼玉県	ねぎ	千葉県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	デコポン	熊本県