

令和7年

5月献立表

石神井西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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 (%)	塩分 (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	干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ なめこ しめじ ぜんまい 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 干しいたけ コーン 白菜 えのきたけ 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 コーンスターチ 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 ピクルス 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 キャベツのじゃこ炒め 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 じゃが芋のみそ汁	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 グリーンピース 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 切干大根のみそ汁	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	どんどこ飯（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（デコボン）	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 デコボン	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 ヨーグルトデザート	とり肉 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ	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 パセリ粉	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 バミセリスープ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵	ぶどうパン 米ぬか油 ジャガ芋 バミセリ	にんじん たまねぎ パセリ粉 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 白菜と油揚げのみそ汁	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 なんと	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(70%不使用) 白菜 にら 生姜 キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ	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

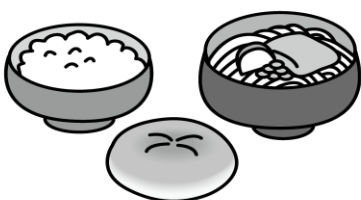
練馬区立石神井西小学校  
校長 高野 博文

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 し 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  
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ  
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  
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 いっぴん 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  
多く含むものを！



しょくよく ひと しる  
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なら、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 せつく おとこ こ すこ せいちやう 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  
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



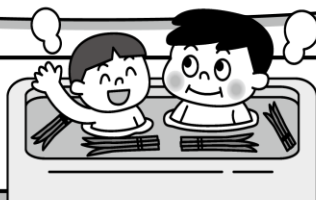
こめ だんご は つつ  
もち米や団子をササの葉などで包  
み、ゆでたり蒸したりしたもの。  
ちゅうごく つた ぎょうじ ゆ らい  
中国から伝わった行事に由来し、  
ち いき あじ かたち  
地域によって味や形はさまざま  
ですが、西日本では主に円すい形の  
甘いちまきが食べられています。  
あま た  
もともとは、チガヤの葉が使われ  
たことから、ちまきと呼ばれます。

## かしわもち



い  
あん入りのもちをカシ  
ワの葉でくるんだもの。  
あたら め で 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 だいいさか  
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  
葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふろ  
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、  
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、どれくらいならとっていいの？

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。



### 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		子ども		
400mg		体重1kg当たり 2.5mg		
妊婦		10～12歳児	7～9歳児	4～6歳児
300mg		85mg	62.5mg	45mg

### 飲み物に含まれるカフェイン量の目安

飲み物	カフェイン量
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℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 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うことができ、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	チンゲン菜	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	デコボン	熊本県