

令和8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			
		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 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 たらねぎ みかん缶	576	15.5	28.6	2.3
7 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
8 金	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
11 月	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 大麦 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 火	キーマカレー 牛乳 レモンドレッシングサラダ	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	604	14.7	30.8	2.3
13 水	ぶどうパン 牛乳 春きゃべつのキッシュ ペンネソテー 果物 (美生柑)	牛乳 ベーコン 卵 クリーム チーズ まぐろ缶	ぶどうパン 米ぬか油 オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 小松菜 みしょうかん	576	16.0	35.9	1.8
14 木	麦ご飯 牛乳 フルコギ 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 いら もやし 白菜 チンゲンサイ	595	16.5	24.7	2.4
15 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
18 月	二色丼 牛乳 豚汁	鶏ひき肉 卵 のり 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	596	19.2	33.1	2.7
19 火	麦ご飯 牛乳 鮭の焼き漬け ぜんまいの炒り煮 若竹汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 わかめ	米 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油	生姜 ぜんまい にんじん さやいんげん たけのこ ねぎ 小松菜	549	21.0	28.2	2.1
20 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
21 木	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 いら キャベツ もやし ピーマン	602	17.4	33.3	2.4
22 金	チキンピラフ 牛乳 コーカススープ	とり肉 牛乳 ベーコン パレルマゼンチーズ	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
25 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
26 火	麦ご飯 牛乳 鯖の塩焼き 実だくさんみそ汁 昆布のふりかけ	牛乳 さば 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	大根 にんじん ねぎ 小松菜	627	16.8	37.2	2.8
27 水	フレンチトースト 牛乳 ポトフ	牛乳 卵 豚肉 ウインナー ベーコン	食パン 砂糖 バター ジャガ芋 米ぬか油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ粉	549	17.5	41.5	2.7
28 木	麦ご飯 牛乳 つくね焼き 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
29 金	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 なた	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(卵不使用) 白菜 いら 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18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 (μgRAE)	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	587	16.7	30.8	2.4	325	84	2.0	209	0.29	0.42	14	5.7



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8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

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---



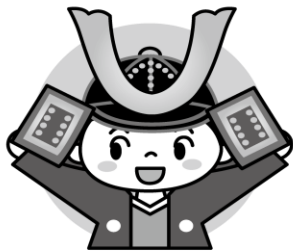
新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子

<h3>べこもち</h3> <p>ほっかいどう (北海道)</p>	<h3>べこもち</h3> <p>あおもりけん (青森県)</p>	<h3>ほう葉巻き</h3> <p>ながのけん (長野県)</p>	<h3>三角ちまき</h3> <p>にいがたけん (新潟県)</p>
<h3>麦だんご</h3> <p>とくしまけん (徳島県)</p>	<h3>鯉菓子</h3> <p>ながさきけん (長崎県)</p>	<h3>鯨ようかん</h3> <p>みやざきけん (宮崎県)</p>	<h3>あくまき</h3> <p>かごしまけん (鹿児島県)</p>

給食食材の主な産地 (4月)

人参	徳島県	玉葱	北海道	じゃが芋	鹿児島県	もやし	栃木県
キャベツ	神奈川県	きゅうり	埼玉県	たけのこ	静岡県	ごぼう	青森県
白菜	茨城県	小松菜	埼玉県	さつまい	茨城県	ねぎ	千葉県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	デコポン	熊本県