

令和7年

5月献立表

富士見台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	中華おこわ 抹茶大豆 豆腐の中華スープ サイダーゼリー	○	鶏もも(皮つき、生) 飲用牛乳 黄だいず(国産、乾) きな粉(うぐいす) 木綿豆腐 粉末寒天 粉ゼラチン	無洗米 水稲穀粒(もち米) ごま油 でん粉 揚げ油 車糖(上白糖) 炒りごま(白) 炭酸飲料(サイダー)	にんじん たけのご水煮缶 ホールコーン缶 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ オレンジジュース	580	15.0	34.9	1.6
2 金	胚芽米入りご飯 鶏肉の金山寺みそ焼き にら入り野菜のおかか和え 田舎汁	○	飲用牛乳 鶏もも(皮付き) 金山寺みそ おかか 生揚げ	無洗米 水稲穀粒(はいが精米) 炒め油 細の目こんにやく じゃがいも	にら はくさい 緑豆もやし にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ごまつな 根深ねぎ	560	17.3	29.1	2.4
7 水	キムチチャーハン ししゃものみりん焼き 春雨スープ	○	豚肉もも 鶏卵、全卵(生) 飲用牛乳 ししゃも	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) 炒りごま(白) 緑豆はるさめ ごま油	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン にんにく しょうが 緑豆もやし はくさい チンゲンサイ にら	550	20.1	30.4	2.3
8 木	麦ごはん 白身魚の味噌ソースかけ 青のり粉ふき芋 お麩のすまし汁	○	飲用牛乳 モウカサメ 米みそ(淡色辛みそ) あおのり(素干し) 木綿豆腐	無洗米 おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 揚げ油 サラダ油 車糖(上白糖) 白いりごま じゃがいも 豆豉	たまねぎ にんじん だいこん 根深ねぎ 切りみつば	600	16.4	30.6	2.0
9 金	ゆかりごはん 石垣卵 切干大根ときゅうりの華風和え 吉野汁	○	飲用牛乳 鶏卵、全卵(生) 板なしかまぼこ	無洗米 炒め油 焼き麩 車糖(三温糖) ごま油 車糖(上白糖) 干しうどん でん粉	西洋かぼちゃ にんじん たまねぎ むきえだまめ(冷凍) 切干しいたけ きゅうり たけのごレトルト 根深ねぎ ごまつな	603	14.1	27.9	3.1
12 月	麦ご飯 いかの新緑揚げ ビーフンソーテー アセロラゼリー	○	飲用牛乳 いか(鹿の子目) 焼き竹輪 粉末寒天 粉ゼラチン	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 揚げ油 炒め油 ビーフン ごま油 車糖(上白糖) アセロラジュース	あしたば(粉末) しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ きくらげ(乾)	549	16.4	24.6	1.1
13 火	麦ごはん すき焼き風肉豆腐 青のりポテトビーンズ キャベツと油揚げのみそ汁	○	飲用牛乳 豚肉(脂身付き) 焼き豆腐 黄だいず(国産、乾) あおのり(素干し) 油揚げ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 炒め油 しらすき 車糖(三温糖) 焼き麩 じゃがいも 薄力粉 でん粉 揚げ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ごまつな キャベツ ぶなしめじ 根深ねぎ	663	16.8	30.1	2.3
14 水	カラフルピラフ マーマレードチキン 卵とポテトのスープ	○	鶏もも 飲用牛乳 鶏むね ベーコン 鶏卵、全卵(生)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) でん粉 ソマカ(乳不使用) 炒め油 サラダ油 マーマレードジャム じゃがいも	にんじん たまねぎ 赤パプリカ 青ピーマン マッシュルーム水煮缶 スイートコーン しょうが にんにく	571	20.5	30.1	2.9
15 木	きなこ揚げパン チリコンカン フルーツヨーグルト	○	きな粉(脱皮大豆、黄大豆) 飲用牛乳 ぶた、ひき肉 金時豆(乾) ヨーグルト	揚げ油 基準パン 車糖(上白糖) オリーブ油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶 にんじん マッシュルームレトルト トマト缶 トマトピューレー缶 バイン缶	655	15.8	36.1	2.2
16 金	練馬スバゲティ 焼きじゃが芋餅 野菜の和風ごま炒め	○	オイルツナ缶 刻みのり 飲用牛乳 ピザチーズ 油揚げ	スバゲティハーフ オリーブ油 車糖(上白糖) じゃがいも でん粉 炒め油 炒りごま(白) 車糖(三温糖)	だいこん にんじん 緑豆もやし ごまつな	641	17.8	36.4	2.6
19 月	マーボー豆腐丼 せいだのたまじ スーミータン	○	ぶた、ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 飲用牛乳 鶏むね(皮なし) 鶏卵、全卵(生)	無洗米 炒め油 車糖(上白糖) ごま油 でん粉 じゃがいも 揚げ油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 根深ねぎ たまねぎ にら スイートコーン缶 ごまつな	698	17.4	29.7	3.2
20 火	みそラーメン 白滝の有馬煮 果物(かんきつ類)	○	豚肉もも 米みそ(赤色辛みそ) 八丁味噌 飲用牛乳 豚肉(脂身付き)	米めか油 蒸し中華めん 炒め油 ラード ごま油 しらすき 車糖(上白糖)	しょうが にんじん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし ごまつな ごぼう たけのごレトルト さやいんげん 美生かん	559	17.5	28.7	3.4
21 水	グリーンピースご飯 いかの竜田揚げ キャベツのゆかり和え 白玉団子汁	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 いか(鹿の子目) 油揚げ	無洗米 おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 揚げ油 じゃがいも 冷凍白玉団子	グリーンピース(生) しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごまつな	563	17.3	25.9	2.9
22 木	きびご飯 のりの佃煮 あじのさんか焼き 呉汁	○	飲用牛乳 もみりのり 油揚げ 押し豆腐 あじ(すり身) すけとうだら(すり身) 鶏肉、ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいず(国産、乾)	無洗米 きび(精白粒) 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも 細の目こんにやく	しょうが たまねぎ ごねぎ にんじん だいこん 根深ねぎ	589	21.5	23.5	3.1
23 金	麦ごはん れんこんつくね焼き きんぴらごぼう 具だくさんみそ汁	○	飲用牛乳 鶏肉、ひき肉 刻み大豆 焼き竹輪 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) パン粉(生) 米粉 車糖(三温糖) でん粉 純正ごま油 つきこんにやく 車糖(上白糖) 白いりごま 炒め油	れんこん たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう にんじん 西洋かぼちゃ だいこん ごまつな	590	17.8	29.4	2.7
26 月	菜飯 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	○	飲用牛乳 豚肉もも 油揚げ おかか	無洗米 炒め油 じゃがいも でん粉 サラダ油 ごま油 車糖(三温糖)	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん キャベツ ごまつな たけのご水煮缶	595	13.2	25.7	2.4
27 火	わかめご飯 さばのトウバンジャン焼き 小松菜と春雨の炒め物 かきたま汁	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 さば ポークハム 鶏もも(皮なし) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 炒め油 普通はるさめ ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし ごまつな 干しいたけ えのきたけ はくさい 根深ねぎ	602	19.5	31.5	3.4
28 水	豚丼 こんにやくのおかか煮 沢煮碗	○	豚肉もも 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 おかか 鶏もも(皮なし) 木綿豆腐	無洗米 おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉 板こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ 根深ねぎ ごまつな にんじん たけのご水煮缶 だいこん 根深ねぎ	553	19.2	25.6	2.6
29 木	黒砂糖糖パン 鮭のラビゴットソース焼き マセドアンサラダ ココアムース	○	飲用牛乳 さけ パルアガー 調理用牛乳 クリーム(乳脂肪)	黒砂糖パン サラダ油 車糖(上白糖) じゃがいも オリーブ油 車糖(三温糖)	たまねぎ トマト缶 きゅうり漬物 にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン缶 にんにく	537	19.6	35.9	2.0
30 金	麦ごはん すき焼きコロッケ キャベツのごま和え きのこ野菜のみそ汁	○	飲用牛乳 ぶた、ひき肉 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	無洗米 おおむぎ(米粒麦) すりごま(白) 炒め油 しらすき 車糖(三温糖) じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ごまつな ぶなしめじ	627	14.0	29.3	2.7

※ 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	594	17.3	29.8	2.5	335	95	2.3	212	0.26	0.45	15	7.0



5月5日はこどもの日

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさを素直に感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかしわもちを食べてお祝いします。これらの飾り物や食へ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わえます。楽しみにしてください。



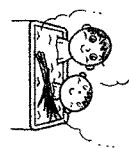
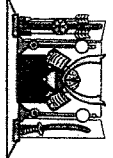
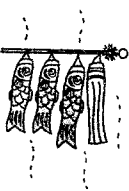
かしわもち
あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。



ちまき
もち米を世の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。



健が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、龍闘を突破し、立派な人になってほしいと願います。

命を守る大事な武具です。災いや病氣などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

葉の形が剣に似ることから、また武芸に精通することを表す「尚武」に通じることから、豊雨をおひるに入れて、無病息災を願います。

運動と栄養

新緑の過ごしやすい気候になり活発に運動することが増えてきました。運動することでエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べることで（量）と、バランスよく食べることで（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素を十分に取ることができます。

【野菜】
野菜、きのこ、海藻、いも類などは、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいも多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

【主眼】
肉、魚、卵、大豆、大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンBは炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

【牛乳】
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食糧全体の栄養バランスを整えるのに役立ちます。

【くだもの】
ビタミンCや食物せんいも多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

【汁物】
体を温め、水分を補給します。具たくさんにと、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

4月に使用した主な食料産地をお知らせいたします。

- | | | |
|------------|--------------|---------------|
| ● 玉ねぎ：北海道 | ● さつま芋：茨城県 | ● ちやし：栃木県 |
| ● にんじん：徳島県 | ● きゅうり：群馬県 | ● 新玉ねぎ：佐賀県 |
| ● じゃが芋：長崎県 | ● 白菜：茨城県 | ● 蒲鉾：広島県 |
| ● 大根：千葉県 | ● ぶなしめじ：長野県 | ● こぼろ：青森県 |
| ● 長ネギ：茨城県 | ● いんげん：沖縄県 | ● きぬさや：鹿児島県 |
| ● 小松菜：東京都 | ● えのきたけ：長野県 | ● 青ピーマン：茨城県 |
| ● 生薑：高知県 | ● 新にけのこ：静岡県 | ● ちゃんげんさい：茨城県 |
| ● にんにく：青森県 | ● 里芋：栃木県 | ● 鶏肉：岩手県 |
| ● キャベツ：愛知県 | ● フロッグリー：愛媛県 | ● 豚肉：群馬県 |

★牛乳産地

3月実績：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・秋田県・宮城県・山形県・北海道
5月予定：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・秋田県・宮城県・山形県・北海道