



# 5月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年5月)

| 日付 | 曜日 | こんだて                                   | 牛乳         | おもな材料                                                |                                                 |                                                                                               | エネルギー<br>たんぱく質 |
|----|----|----------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    |    |                                        |            | 赤(体をつくる)                                             | 黄(体つくる)                                         | 緑(体の調子を整える)                                                                                   |                |
| 1  | 木  | ごはん 海苔の佃煮<br>厚揚げと新じゃがのそぼろ煮 わかめサラダ      | ○          | 刻みひの、鶏肉、生揚げ、<br>生わかめ、牛乳                              | 米、三温糖、油、こんにやく(精粉)、<br>じゃがいも、でん粉、ごま油             | 玉葱、にんじん、ごぼう、さやいんげん、<br>しょうが、キャベツ、もやし                                                          | 620<br>22.4    |
| 2  | 金  | 【端午の節句献立】<br>中華ちまき 吉野汁<br>フルーツヨーグルト    | ○          | 焼き豚、鶏肉、油揚げ、<br>プレーンヨーグルト、牛乳                          | もち米、ごま油、三温糖、乾麺、<br>でん粉、砂糖                       | 干し椎茸スライス、たけのこ(水煮)、<br>にんじん、だいこん、もやし、えのきたけ、<br>ねぎ、こまつな、黄桃缶、みかん缶、<br>缶詰                         | 644<br>25.6    |
| 5  | 月  | こどもの日                                  |            |                                                      |                                                 |                                                                                               |                |
| 6  | 火  | 振替休日                                   |            |                                                      |                                                 |                                                                                               |                |
| 7  | 水  | 黒砂糖パン キャベツのスープ<br>鮭のレモンソース 粉ふきいも       | ○          | ベーコン、ウィンナー、大豆、レンズ豆、<br>鮭、あおのり、牛乳                     | 黒砂糖パン、オリーブ油、でん粉、<br>小麦粉、油、三温糖、じゃがいも             | にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん、<br>レモン汁                                                                | 611<br>30.0    |
| 8  | 木  | わかめごはん きのご豚汁<br>焼きししゃも 野菜の塩こんぶ和え       | ○          | たきこみわかめ、豚肉、<br>油揚げ、豆腐、赤味噌、白味噌、<br>ししゃも、塩昆布、牛乳        | 米、白ごま油、こんにやく(精粉)                                | にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、<br>しめじ、エリンギ、こまつな、ねぎ、<br>キャベツ、きゅうり、しょうが                                   | 600<br>29.3    |
| 9  | 金  | ホイコーロー丼 かき玉汁<br>果物(美生柑)                | ○          | 豚肉、赤味噌、テンメシ、<br>メンジャン、乾わかめ、鶏卵、牛乳                     | 米、油、三温糖、でん粉、ごま油                                 | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、<br>キャベツ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、<br>美生柑                                              | 688<br>26.6    |
| 12 | 月  | 山菜ごはん 豆腐汁<br>玉子焼き 野菜とひじきのさっぱり和え        | ○          | 鶏肉、油揚げ、牛乳、鶏卵、<br>豆腐、干ひじき                             | 米、もち米、三温糖、油、でん粉、<br>ごま油、白ごま                     | にんじん、ごぼう、干し椎茸スライス、<br>ふき、ぜんまい、さやいんげん、<br>たけのこ(水煮)、玉葱、干しいたけ、<br>糸みつば、こまつな、ねぎ、<br>キャベツ、だいこん     | 622<br>31.2    |
| 13 | 火  | みそラーメン 春巻き<br>果物(カラマンダリン)              | ○          | 焼き豚、赤味噌、白味噌、<br>豚肉、牛乳                                | 蒸し中華めん、油、でん粉、ごま油、<br>春巻きの皮、春雨、でん粉               | にんにく、しょうが、にんじん、ホールコーン(缶)、<br>もやし、ねぎ、こまつな、<br>たけのこ(水煮)、にら、カラマンダリン                              | 671<br>25.7    |
| 14 | 水  | 【かやのみ班給食】<br>ピラフ フライドチキン<br>アスパラガスのサラダ | ジュレ<br>でん粉 | 牛肉、鶏肉                                                | 米、オリーブ油、小麦粉、でん粉、<br>油、三温糖                       | にんにく、玉葱、にんじん、ホールコーン(缶)、<br>赤ピーマン、さやいんげん、<br>レモン汁、キャベツ、こまつな、<br>きゅうり、アスパラガス、<br>黄ピーマン、りんごジュース  | 625<br>19.8    |
| 15 | 木  | ごはん 豆腐とわかめの味噌汁<br>金目鯛の一味焼き 切り干し大根の煮つけ  | ○          | 生わかめ、豆腐、赤味噌、<br>白味噌、金目鯛、油揚げ、牛乳                       | 米、三温糖、白ごま油                                      | にんじん、玉葱、ねぎ、にんにく、<br>しょうが、切干しだいこん、<br>さやいんげん                                                   | 597<br>29.7    |
| 16 | 金  | ナン 大豆入りキーマカレー<br>レンコンチップサラダ カルピスゼリー    | ○          | 豚肉、大豆、粉寒天、粉ゼラチン、<br>カルピス、牛乳                          | ナン、油、小麦粉、三温糖、砂糖                                 | セロリ、にんにく、しょうが、玉葱、<br>にんじん、干しぶどう、<br>れんこん、キャベツ、<br>きゅうり、黄桃缶                                    | 616<br>25.3    |
| 19 | 月  | 【高知県郷土料理】<br>かつおめし ぐる煮<br>さつま芋のみそ汁     | ○          | 牛乳、かつお、刻みひのり、<br>さつま揚げ、生揚げ、鶏肉、<br>赤味噌、白味噌            | 米、でん粉、油、三温糖、<br>白ごま、さといも、こんにやく(精粉)、<br>さつまいも    | しょうが、にんにく、ねぎ、<br>さやいんげん、だいこん、<br>にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、<br>玉葱、しめじ、長ねぎ                              | 659<br>30.4    |
| 20 | 火  | いなかうどん 野菜の浅漬け<br>マーラーカオ(中華風蒸しパン)       | ○          | 鶏肉、油揚げ、鶏卵、豆腐、<br>牛乳                                  | 冷凍うどん、こんにやく(精粉)、<br>じゃがいも、三温糖、でん粉、<br>薄力粉、油、黒ごま | にんじん、だいこん、ねぎ、<br>こまつな、キャベツ、<br>きゅうり、しょうが                                                      | 613<br>22.9    |
| 21 | 水  | ハッシュドビーフライス こんにやくサラダ<br>果物(メロン)        | ○          | 牛肉、生クリーム、牛乳                                          | 米、油、バター、小麦粉、<br>こんにやく(精粉)、三温糖、<br>ごま油、白ごま       | 玉葱、マッシュルーム、<br>にんじん、きゅうり、<br>もやし、メロン                                                          | 690<br>20.7    |
| 22 | 木  | ビビンバ風ごはん 春雨スープ<br>パンチビーンズ              | ○          | 豚肉、大豆、牛乳                                             | 米、油、三温糖、ごま油、<br>白ごま、春雨、でん粉                      | にんにく、しょうが、もやし、<br>こまつな、にんじん、<br>たけのこ(水煮)、干しいたけ、<br>ねぎ                                         | 615<br>25.3    |
| 23 | 金  | チキンライス 豆入りコンソメスープ<br>そら豆とポテトのソテー       | ○          | 鶏肉、ベーコン、ウィンナー、<br>大豆、レンズ豆、ベーコン、牛乳                    | 米、オリーブ油、じゃがいも                                   | トマトジュース、玉葱、<br>にんじん、マッシュルーム(缶)、<br>にんにく、キャベツ、<br>さやいんげん、<br>そらまめ                              | 612<br>24.3    |
| 26 | 月  | 高野豆腐のそぼろ丼 もずくのみそ汁<br>ごま酢和え 果物(冷凍みかん)   | ○          | 鶏肉、鶏肉、凍り豆腐、<br>油揚げ、絹ごし豆腐、<br>もずく、赤味噌、白味噌、<br>生わかめ、牛乳 | 米、油、三温糖、ごま油、<br>白ごま                             | さやいんげん、しょうが、<br>にんじん、たけのこ(水煮)、<br>玉葱、ねぎ、もやし、<br>きゅうり、冷凍みかん                                    | 629<br>29.7    |
| 27 | 火  | ごはん のっぺい汁<br>さばのみそ煮 わかめと野菜のからし和え       | ○          | 鶏肉、豆腐、さば、赤味噌、<br>ちくわ、生わかめ、牛乳                         | 米、こんにやく(精粉)、<br>じゃがいも、三温糖                       | にんじん、こまつな、<br>おろし、しょうが、<br>ねぎ、はくさい                                                            | 661<br>27.4    |
| 28 | 水  | シナモントースト ポークビーンズ<br>マカロニサラダ            | ○          | 豚肉、白いんげん豆、<br>大豆、レンズ豆、粉チーズ、<br>ツナ、牛乳                 | 食パン、バター、グラニュー糖、<br>油、じゃがいも、三温糖、<br>マカロニ、オリーブ油   | にんにく、玉葱、にんじん、<br>エリンギ、ホールトマト、<br>きゅうり、ホールコーン(缶)                                               | 607<br>23.4    |
| 29 | 木  | 鮭チャーハン チンゲン菜のスープ<br>野菜のピリ辛だれ ぶどうゼリー    | ○          | 焼き豚、鮭、鶏肉、<br>絹ごし豆腐、粉寒天、牛乳                            | 米、ごま油、油、白ごま、<br>でん粉、三温糖、砂糖                      | ねぎ、玉葱、にんじん、<br>ピーマン、干し椎茸スライス、<br>チンゲンツァイ、こまつな、<br>もやし、ぶどうジュース                                 | 605<br>24.5    |
| 30 | 金  | 魚のカラフル丼 わかめスープ<br>果物(清見オレンジ)           | ○          | ホキ、鶏肉、豆腐、生わかめ、<br>牛乳                                 | 米、おむぎ(押麦)、でん粉、<br>三温糖、ごま油、白ごま                   | しょうが、<br>たけのこ(水煮)、ピーマン、<br>黄ピーマン、赤ピーマン、<br>こまつな、キャベツ、<br>玉葱、にんにく、にんじん、<br>えのきたけ、ねぎ、<br>清見オレンジ | 614<br>24.6    |

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

<予定>20日(火)…3年生社会科見学(給食なし)

23日(金)…1年生学級活動「そら豆のさやむき」1年生がむいたそら豆が給食に登場します!





# 5月給食だより

令和7年5月12日

No.2

渋谷区立千駄谷小学校

校長 山中 将一

栄養職員 児玉佐和子

こんげつ えいようもくひょう た もの なかま し  
今月の栄養目標：食べ物の仲間を知ろう

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標：「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

新緑がまぶしい、さわやかな季節となりました。新学期が始まって1カ月が経ち、新しい生活での緊張や頑張りが疲れとしてでてくる頃です。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 いっぱん 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  
げん とくしつ おお  
一源となる糖質を多  
ぶく  
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  
ーブ、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  
食べる習慣ができれば、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

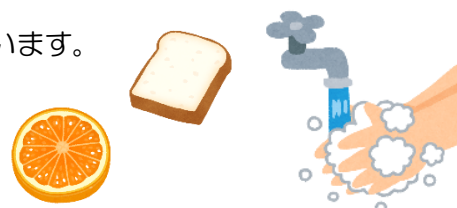
おにぎり+みそ汁+卵焼き



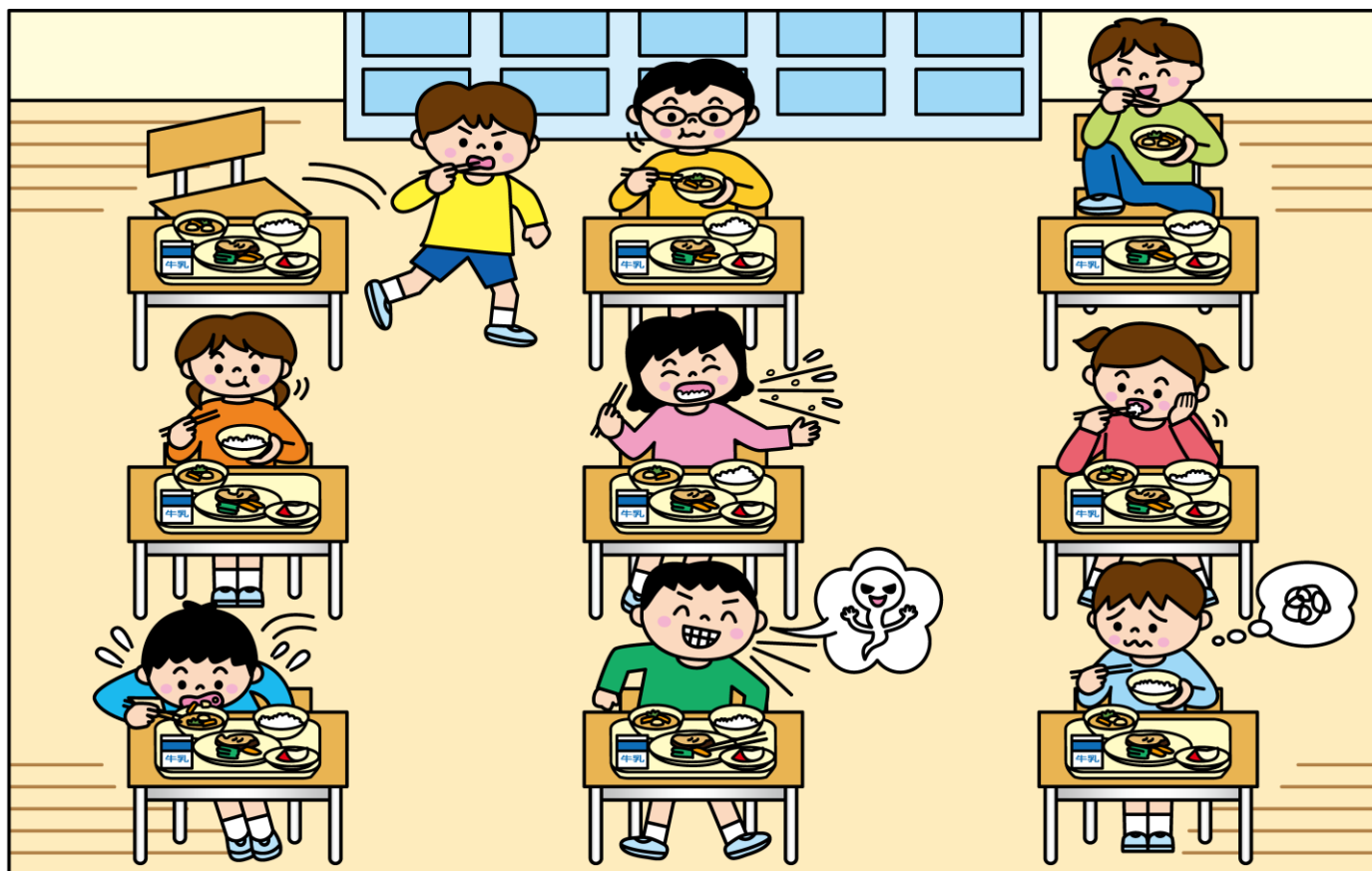
た かんきょう ととの  
食べる環境を整えましょう

1年生の給食は、4月14日から始まりました。白衣、帽子、マスクを身に付けたかわいらしい給食当番たちが一生懸命配膳をしています。他の学年も、それぞれ慣れた様子で配膳をしています。「おいしく食べる」には、まず、食べる環境を整えることが大切です。給食当番の身支度や全員の手洗いはもちろん、給食前に自分の机の上を片づけることや給食時間中の過ごし方など気をつけましょう。

パンを食べる、果物の皮をむくなど、手は食べ物に直接触れています。ハンドソープを使って、指先までしっかり洗いましょう。きれいに洗った手を、清潔なハンカチやタオルでふけるように毎日清潔なものと取り換えましょう。



# 食事のマナークイズ しょくじ こんな食べ方 たかた していませんか？



**Q1**
 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

**Q2**
 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえ

Q1



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないと、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)