



がつ きゅうしよくこんだてひょう
5月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和8年5月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(はたけ-になる)	緑(体の調子を整える)	
1	金	【端午の節句献立】 中華ちまき 吉野汁 フルーツヨーグルト	○	焼き豚 牛乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト (無糖)	もち米 ごま油 三温糖 うどん 片栗粉 砂糖	干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん だいこん もやし えのきたけ ながねぎ こまつな みかん缶 バイン缶 黄桃缶	632 25.8
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	木	みそラーメン 春巻き 果物(カラマンダリン)	○	焼き豚 赤みそ 白みそ 牛乳 豚肉	中華めん 片栗粉 ごま油 春巻きの皮 春雨	にんにく しょうが にんじん ホールコーン もやし ながねぎ こまつな たけのこ(水煮) 干し椎茸 にら カラマンダリン	646 26.4
8	金	チキンライス ABCマカロニスープ そら豆とポテトのソテー グレープゼリー	○	鶏肉 牛乳 豚肉 レンズまめ ベーコン 粉寒天	米 オリーブ油 油 マカロニ じゃがいも 上白糖	トマトジュース 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) さやいんげん にんにく しょうが キャベツ そら豆 ぶどうジュース こまつな	630 25.6
11	月	ご飯 大豆とじゃこのかみかみふりかけ 厚揚げと新じゃがのそぼろ煮 野菜のピリ辛だれ	○	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 生揚げ	米 片栗粉 三温糖 白ごま こんにゃく 新じゃがいも ごま油	玉葱 にんじん ごぼう さやいんげん しょうが もやし こまつな	651 26.5
12	火	シナモントースト ポークビーンズ カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳 豚肉 いんげん まめ 大豆 レンズまめ 粉 チーズ 油揚げ	食パン バター グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ トマトピューレ トマト缶 きゅうり キャベツ	570 23.8
13	水	【かやのみ班給食】 カラフルピラフ フライドチキン アスパラガスのサラダ	○	シオ レイン スジ 牛肉 鶏肉	米 オリーブ油 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン 赤パプリカ さやいんげん オレンジジュース レモン(果汁) キャベツ こまつな きゅうり アスパラガス 黄パプリカ	617 20.5
14	木	ご飯 家常豆腐 ひじきサラダ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 干しひじき	米 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ キャベツ こまつな ホールコーン きゅうり みかん	662 27.6
15	金	わかめご飯 きのご豚汁 焼きししゃも 切干大根の煮つけ	○	炊き込みわかめ 牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ししゃも	米 白ごま こんにゃく 三温糖	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しめじ エリンギ こまつな ながねぎ 切干だいこん さやいんげん	590 29.3
18	月	チリビーンズごはん ごぼうチップサラダ 果物(美生柑)	○	ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ 粉 チーズ 牛乳	米 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん トマトピューレ トマトジュース トマトケチャップ キャベツ きゅうり ごぼう 美生柑	658 22.3
19	火	あぶたま丼 野菜の松前和え のっぺい汁	○	鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 刻み昆布 木綿豆腐	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	玉葱 万能ねぎ だいこん キャベツ こまつな しょうが にんじん	607 27.6
20	水	あんかけ五目焼きそば 野菜の中華和え カルピスゼリー	○	豚肉 うずら卵(水煮) 牛乳 カットわかめ 寒天 セラチン カル ピス	中華めん 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) はくさい 干し椎茸 こまつな キャベツ もやし きゅうり 黄桃缶	646 27.3
21	木	ご飯 肉団子入り春雨スープ ホキの麦みそ焼き もやしのナムル	○	牛乳 豚肉 ホキ 赤みそ カットわか め	米 片栗粉 春雨 じゃがいも ごま油 三温糖 大麦 白ごま	ねぎ しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり	584 26.3
22	金	全校遠足					
25	月	ホイコーロー丼 かき玉汁 果物(パイナップル)	○	豚肉 赤みそ 牛乳 カットわかめ 鶏卵	米 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ ながねぎ ピーマン えのきたけ パイナップル	652 27.9
26	火	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 金目鯛の一味焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮	○	牛乳 わかめ 木綿豆腐 赤みそ 白 みそ キンメダイ 豚肉	米 三温糖 白ごま 糸こんにゃく 砂糖	にんじん 玉葱 にんにく ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん	593 30.1
27	水	ハッシュドビーフライス こんにゃくサラダ 果物(メロン)	○	牛肉 生クリーム 牛 乳	米 バター 薄力粉 こんにゃく 三温糖 ごま油 白ごま 米粒麦	玉葱 マッシュルーム(水煮) にんじん トマトケチャップ トマトピューレ きゅうり もやし メロン	641 20.5
28	木	黒砂糖パン 豆入りコンソメスープ 鮭のレモンソースかけ 粉ふきいも	○	牛乳 ベーコン ウィ ンナー 大豆 レンズまめ 生 鮭 青のり	黒砂糖食パン オリーブ油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖	にんにく にんじん キャベツ パセリ レモン(果汁)	599 29.6
29	金	【高知県郷土料理】 かつおめし ぐる煮 さつまいものみそ汁	○	かつお 刻みのり 牛乳 さつま揚げ 生揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 片栗粉 米粉 三温糖 白ごま じゃがいも こんにゃく さつまいも	しょうが にんにく ながねぎ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ こまつな	610 25.2

※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> 8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月給食たより

令和8年5月7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

今月の栄養目標：食べ物の仲間を知ろう

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。



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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



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。



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



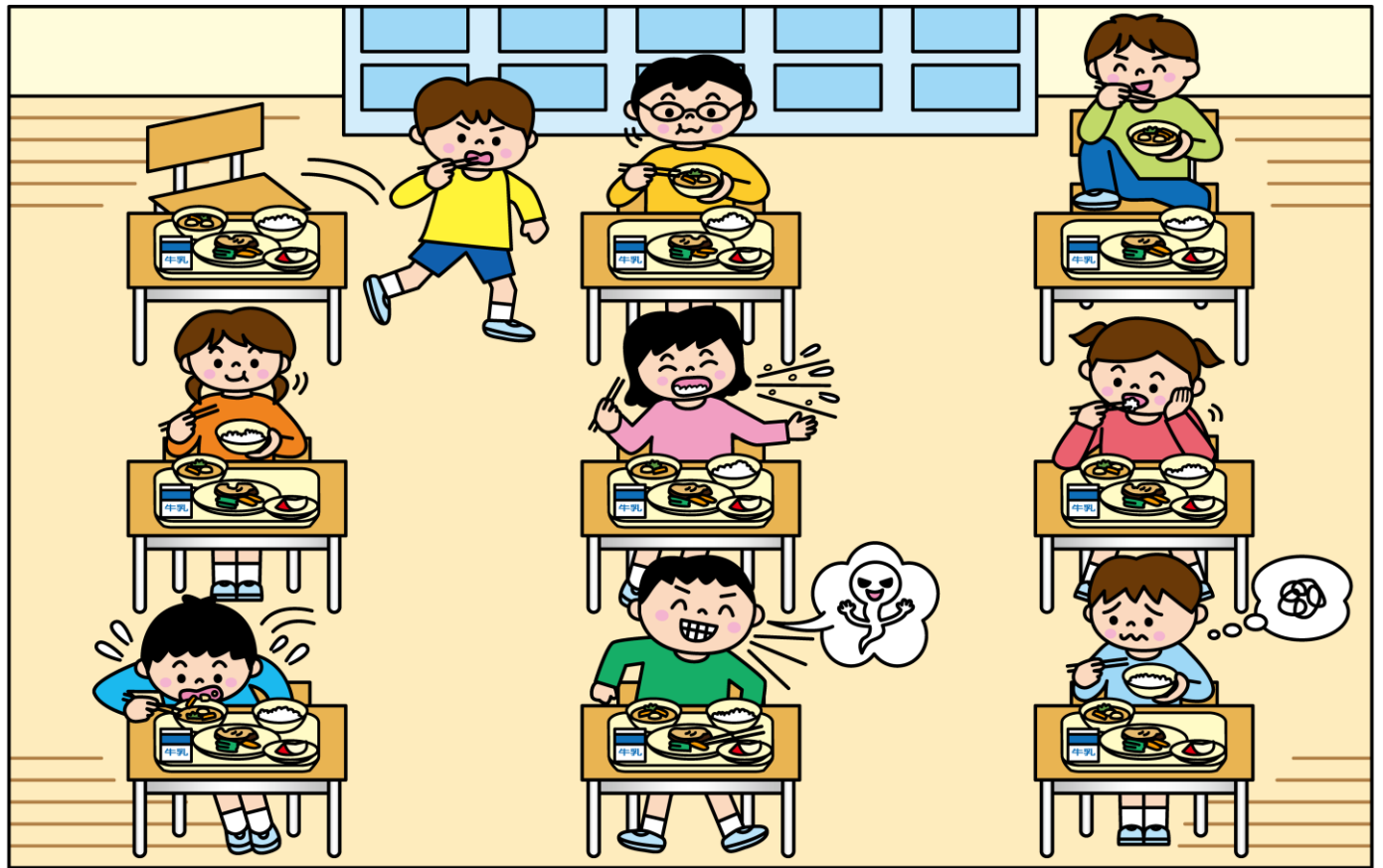
食べる環境を整えましょう

1年生の給食は、4月13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、手は食べ物に直接接触しています。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。



しよく じ 食事のマナークイズ た かた こんな食べ方 していませんか？



Q1 うえ え きゅうしよくじ かん よう す おも た かた
 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 しよくじちゆう た ある 食事中に立ち歩く。
- ② くち た もの はい 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ しよくじちゆう 食事中にひじをつく。
- ④ ちゃ わん も た 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ しよくじちゆう かたあし 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ ともだち いや はなし 友達が嫌がる話をする。

Q2 しせいただ すわ た お
 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 くる おなかが苦しくなる。
- ② た もの しょうか きゅうしゆう よ 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ た もの っ のどに食べ物が詰まる。
- ④ た 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、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。)