



5月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくかんで食べましょう



令和8年度 給食目標 身なりをきちんとしましょう

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
1金	中華おこわ こどもの日献立 (5月5日)	○	伴三糸 (ハンサンスー) 卵スープ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, えび, 鶏肉, 豆腐, たまご	もち米, 米, 油, ごま油, 砂糖, 白ごま, でんぷん	干し椎茸, にんじん, たけのこ, もやし, きゅうり, とうがらし, 玉葱, えのきたけ, こまつな, 冷凍グリーンピース, 冷凍みかん	こどもの日は端午の節句と言い、おこわを笹で巻いた「ちまき」を食べる風習があります。邪気払いの意味が込められています。	581
3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 こどもの日 6日 (振替休日)								
7木	ココアパン	○	オムレツ ハニーサラダ じゃがいもと豆のスープ	牛乳, たまご, 豆乳, ウィンナー, いんげんまめ(乾), 白いんげんビュレ	ココアパン, 油, はちみつ, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, マッシュルーム, こまつな	たまごの黄身の色は、鶏が食べたエサによって変わります。お米を食べさせた白い黄身のたまごもあります。	589
8金	ご飯 ひじきふりかけ かむかむ献立	○	小魚のから揚げ ごま和え 具だくさんみそ汁	牛乳, 芽ひじき, にぎす, 生揚げ, みそ	米, 砂糖, 小麦粉, でんぷん, 油, 白ごま, さといも	にんにく, しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, こぼろ, 長ねぎ	小魚はカルシウムが豊富で、骨や歯が丈夫になります。頭や骨も食べられるように揚げてあるので、よくかんで食べましょう。	571
11月	ご飯	○	魚の西京焼き 五目豆 沢煮椀	牛乳, メダイ, みそ, 油揚げ, 大豆, 切昆布, 豚肉	米, 砂糖, 油, こんにゃく	しょうが, こぼろ, にんじん, たけのこ, えのきたけ, 長ねぎ, だいこん, こまつな	沢煮椀は、豚肉と干切りにした野菜がたくさん入ったすまし汁です。豚肉を使うので、こしょうを効かせるのが特徴です。	553
12火	ピザトースト	○	★ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, チーズ, 豚肉, ヨーグルト	食パン, 油, 粉糖, じゃがいも, 豆腐, クリームバター	玉葱, ピーマン, ふなしめじ, にんにく, にんじん, キャベツ, かぶ, パナナ, みかん缶, バイン缶	ピザトーストは、もっと手軽にピザを提供できないかという発想から、約60年ほど前に東京の喫茶店の店主が考案した、日本生まれの料理です。	581
13水	じゃこわかめごはん まごわやさしいこ献立	○	肉じゃが 大根ツナサラダ	牛乳, わかめ, ちりめん, 豚肉, 生揚げ, ツナ	米, 白ごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, 油, 砂糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, だいこん, こまつな, キャベツ	「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」は、日ごろから食べていると体に良いとされる食材8種類の頭文字です。今日はこの食材全て使われています。	636
14木	タンメン	○	フライドポテトビーンズ カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, いか, かまぼこ, 大豆, あおのり, カルピス, 粉寒天	蒸し中華めん, でんぷん, 油, 砂糖, じゃがいも	にんじん, キャベツ, もやし, いら, たけのこ, 長ねぎ, もも缶	タンメンは、日本人が中華スープに麵を入れて食べたのが始まりと言われています。野菜がたっぷり入った塩ラーメンです。	599
15金	ごま塩ごはん	○	魚のみそにんにく焼き 野菜のわさび和え けんちん汁	牛乳, さわら, みそ, 豚肉, 豆腐	米, 黒ごま, ごま油, 砂糖, 白ごま, さといも, こんにゃく	にんにく, 長ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし, だいこん, にんじん	わさびは日本原産の植物なので、外国でも「ワサビ」と呼ばれています。独特の香り成分は、寿司や刺身には欠かせない薬味です。	578
18月	けんちんうどん 季節の献立 II	○	ちりめん和え 草団子	牛乳, 豚肉, 生揚げ, ちりめん, きな粉	冷凍うどん, さといも, 油, 砂糖, ごま油, 上新粉, 白玉粉	にんじん, だいこん, こぼろ, ふなしめじ, こまつな, キャベツ, もやし, 冷凍よもぎ	よもぎを使った草団子が登場します。よもぎは道端などに生える身近な植物で、昔から薬草として使われていました。	576
19火	チキンカレーライス	○	ミモザサラダ バタフライピーの サイダーゼリー	牛乳, 鶏肉, たまご, 粉寒天	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, 豆腐, クリームバター, はちみつ, 砂糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ	バタフライピーとは、マメ科の青い花のことで、花びらを乾燥させるとハーブティーになります。お茶の色はとてもきれいな青色です。	661
20水	ご飯	○	魚の香味焼き 野菜のピリ辛和え 豆腐のみそ汁	牛乳, たら, いか, 油揚げ, 豆腐, カットわかめ, みそ	米, 白ごま, 油, 砂糖	長ねぎ, きゅうり, もやし, キャベツ, にんじん, 玉葱	タラはやわらかく、焼いても揚げてもおいしいです。表面にまだら模様があることからタラと呼ばれるようになりました。	592
21木	はちみつレモントースト 旬の野菜献立	○	●グリーンシチュー ひよこ豆のサラダ 果物 (美生柑)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ひよこまめ(乾)	食パン, はちみつ, バター, じゃがいも, 油, 小麦粉, 砂糖	レモン果汁, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, 冷凍グリーンピース, キャベツ, きゅうり, もやし, 美生柑	はちみつは、蜂の体内で花の蜜が分解されたもので、糖分のほかにミネラルも含まれ、昔は薬として使われていました。	568
22金	みそカツ丼 運動会応援献立	○	大根サラダ すまし汁 ミニジョア プレーン	牛乳, 鶏肉, みそ, 豆腐, ジョア (プレーン)	米, 小麦粉, パン粉, 油, ごま油, 砂糖, 白ごま	にんにく, だいこん, キャベツ, もやし, きゅうり, 長ねぎ, えのきたけ, こまつな	運動会応援献立として、給食で人気のみそカツ丼が登場します。たくさん食べて力を発揮しましょう。	640
25月	振替休業日							
26火	黒砂糖パン 世界の料理 II : フランス 旬の野菜献立	○	サケのムニエル ●ベーコンと野菜のソテー ABCスープ	牛乳, サケ, ベーコン, いんげんまめ(乾), 大豆	黒砂糖パン, 小麦粉, バター, 油, マカロニ, 豆腐, クリームバター, じゃがいも	こまつな, にんじん, アスパラガス, 玉葱, セロリ, にんにく, しょうが, トマト缶, 冷凍ホールコーン	今月の世界の料理はフランスです。小麦粉をまぶしてバターで焼くムニエルと、油でさっと炒めるソテーです。調理法を表すフランス語です。	584
27水	ご飯 旬の野菜献立	○	和風ハンバーグ 海鮮サラダ ●新じゃがのみそ汁	牛乳, 豚肉, 押し豆腐, 芽ひじき, たまご, 豆乳, えび, いか, 油揚げ, みそ	米, 油, パン粉, 砂糖, じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり	新じゃがの季節です。普段食べているじゃがいもと違い、貯蔵せずにすぐに出荷されるので、皮が薄くみずみずしいのが特徴で、ビタミンCも豊富です。	625
28木	ピースご飯 2年生: グリーンピースのさやむ 6年生: こころの劇場	○	小魚のカレー揚げ 糸寒天のごま酢和え 豚汁	牛乳, きびなご, 糸寒天, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, みそ	米, でんぷん, 油, 白ごま, 砂糖, さといも, こんにゃく	グリーンピース, きゅうり, もやし, こまつな, にんじん, こぼろ, だいこん, 長ねぎ	この時期にしか食べられない生のグリーンピースは、冷凍のものとは栄養価も高く甘みがあります。新鮮な風味を味わいましょう。	551
29金	魚介のトマトスパゲティ お誕生日給食	○	アーモンド入りサラダ 抹茶ケーキ	牛乳, ベーコン, いか, えび, たまご	スパゲッティ, 油, 砂糖, アーモンド, バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, にんにく, しょうが, トマト缶, キャベツ, きゅうり, もやし	5月は新しい茶の葉を摘み始める季節です。新茶は初々しい香りや甘味が特徴です。今日のお誕生日ケーキは、この時期にちなんで抹茶を使ったケーキです。	668

○「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。今月は、星型のにんじんがクラスの食缶に1枚入っています。

○8(はち)がつく日は、「かむかむデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校のホームページに掲載しております。ぜひ、ご覧ください。