



5月学校給食予定献立表

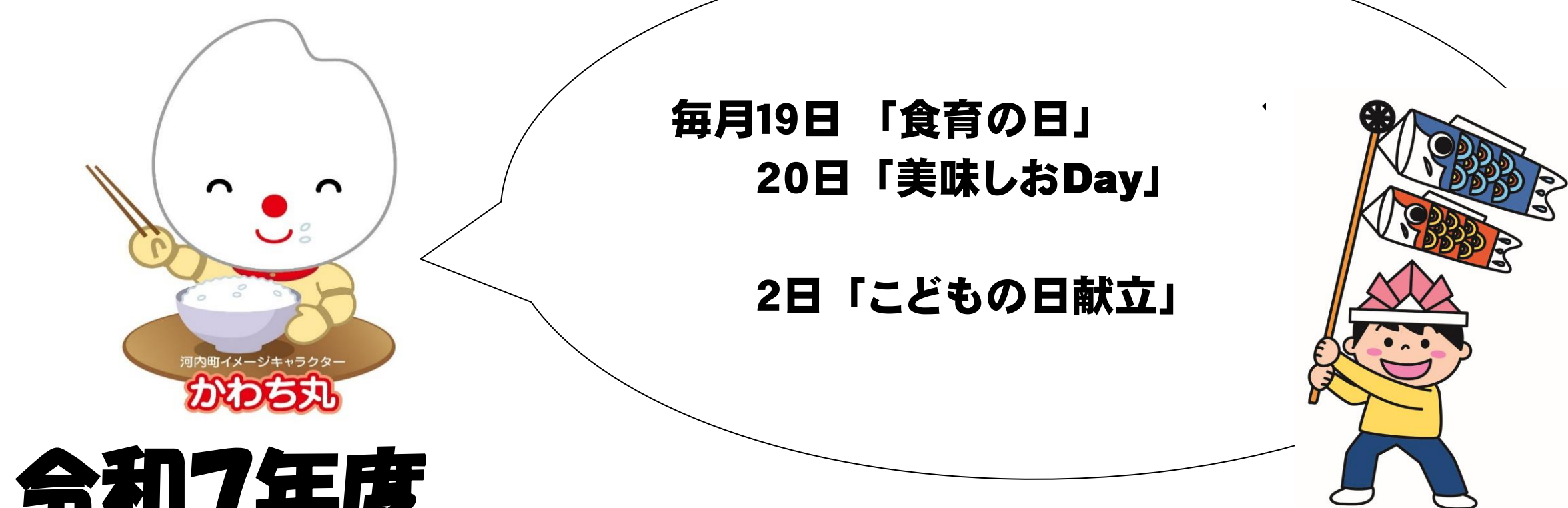
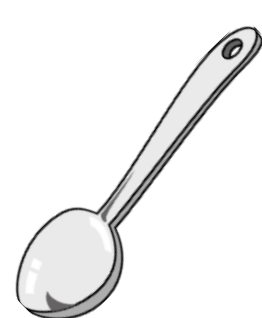


今月の目標 ～食事のマナーを身に付けよう～

新学期が始まって1ヶ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

5月は連休もあり、生活リズムが崩れる時期でもあります。休みの日も『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

●の日はスプーンを持ってきてください。



令和7年度

かわち学園

日	曜	ス プ ー ン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんばく質（g）		
1	木		ごはん 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ジャーマンポテト トマトスープ	とり肉 ベーコン ウィンナー	牛乳			はちみつ じゃがいも さとう	酒 コショー 粒マスタード しょうゆ コンソメ 塩 コショー 酒 ケチャップ 塩 コンソメ コショー	611 25.2	720 27.7	885 35.0	
2	金		【こどもの日献立】 たけのこごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース 磯の香あえ つみれ汁 たい焼き	油揚げ とり肉 いわし たらみそ あずき	牛乳 のり	さやえんどう トマト こまつな	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが だいこん もやし しめじ ねぎ	ごはん さとう さとう でんぶん さとう さとう でんぶん 小麦粉 さとう	しょうゆ 酒 塩 塩 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 酢 塩 酒 しょうゆ 鶏がらだし かつおだし 塩 酒 塩	611 24.3	677 26.9	781 31.7	
7	水	●	焼きそばパン（背割れコッペパン ・焼きそば） 牛乳 バンバンジー もものババロア	ぶた肉 とり肉	あおさ 牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ もやし きゅうり 黄桃 白桃	コッペパン 中華めん さとう	米油 米油 ごま 塩	酒 焼きそばソース 塩 コショー 塩 しょうゆ バンバンジードレッシング	609 21.3	727 25.0	844 28.2
8	木		ごはん 牛乳 カマスの竜田揚げ 豚バラだいこん じゃがいものみそ汁	カマス ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳		しょうが だいこん ねぎ しょうが たまねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	米油 米油 かつおだし	しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん かつおだし かつおだし	557 20.7	687 25.1	792 27.4
9	金	●	ハッシュドポーク（ごはん ・ハッシュドポーク） 牛乳 オムレツ イタリアンサラダ	ぶた肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さとう さとう でんぶん	米油 米油 サラダ油	赤ワイン デミグラスソース コンソメ ケチャップ コショー 塩 鶏がらだし 酢 イタリアンドレッシング	552 22.1	659 25.6	769 29.1
12	月		ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 春雨サラダ わかめスープ	とり肉 ハム 卵 わかめ	牛乳		にんにく こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん さとう はるさめ さとう	米油 ごま油 ごま油 ごま油	ケチャップ コチュジャン 酒 みりん コショー 酢 しょうゆ 中華だし 塩 コショー	623 24.1	738 26.4	898 33.2
13	火		ごはん 納豆 牛乳 さばの塩焼き ひじきの香味炒め すきやき風煮	だいず さば とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳 ひじき		にんにく しょうが ごぼう えだまめ ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん さとう さとう しらたき さとう	しょうゆ からし 塩 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 かつおだし	678 24.6	786 28.0	894 31.4	
14	水		【旬の献立】 山菜うどん（ソフト麺 ・山菜うどんの汁） 牛乳 いか天 野菜の甘酢あえ	ぶた肉 油揚げ いか	牛乳	水菜 にんじん	わらび えのきたけ うど なめこ たけのこ だいこん しめじ ねぎ しょうが キャベツ	ソフトめん 天ぶら粉 さとう	米油 米油 ごま 酢 しょうゆ	かつおだし 塩 みりん しょうゆ	529 24.6	696 25.5	797 31.4
15	木		ごはん 牛乳 豚肉のカレー炒め にんじんしりしり 沢煮椀	ぶた肉 ツナ(まぐろ) ぶた肉 とうふ	牛乳		にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん さとう しらたき	米油 ごま 米油	酒 カレー粉 コンソメ ウスターソース しょうゆ かつおだし しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおだし	576 26.8	686 31.8	794 36.7
16	金		ごはん 牛乳 メンチカツ なめたけあえ じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 かつお節 ぶた肉	牛乳 寒天		たまねぎ えのきたけ もやし しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも さとう	サラダ油 米油	塩 コショー ナツメグ バックソース しょうゆ 酒 しょうゆ	606 21.3	725 24.2	845 27.6
19	月		ごはん 牛乳 白身魚のチリソース 大根サラダ みそワタンスープ	ほき	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	米油 ごま油	酢 鶏がらだし トウバンジャン 塩中華ドレッシング 中華だし コショー	555 21.7	670 24.2	792 28.2
20	火		キムタクごはん（ごはん ・キムタクごはんの具） 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ 塩ちゃんこ汁	ぶた肉 かつお節エキス かつお節 とり肉 油揚げ	昆布エキス 牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが 唐辛子 だいこん ねぎ とうもろこし もやし はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが たまねぎ	ごはん さとう パン粉 でんぶん さとう	ごま油 ごま マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ 塩 酢 酒 しょうゆ 鶏がらだし 酒 みりん 塩 コショー	560 22.6	685 26.8	810 31.1



日	曜	ス プ ー ン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年			4～6年			7～9年		
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)								
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱく質（g）								
21	水	●	キーマカレー（ナン・キーマカレー）	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	ナン		米油	中濃ソース コンソメ カレールウ 赤ワイン	583 21.2	699 25.8	859 34.1					
			牛乳	牛乳															
			チキンナゲット	とり肉			さとう 小麦粉 パン粉 でんぶん	米油	塩										
			ツナと豆のサラダ	だいず 大福豆 金時豆 ツナ(まぐろ)		キャベツ		マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ										
22	木		ごはん					ごはん				619 23.8	734 27.5	898 33.0					
			牛乳	牛乳															
			焼きぎょうざ	とり肉 ぶた肉	にら	キャベツ たまねぎ しめじ	小麦粉 でんぶん さとう	豚脂 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ										
			チャプチェ	ぶた肉	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし	マロニー さとう	米油 ごま ごま油	しょうゆ										
23	金		豆腐の中華煮	とうふ ぶた肉		チンゲンサイ	しめじ キャベツ	さとう でんぶん	ごま油	オイスターソース 鶏がらだし しょうゆ 塩 コショウ	580 24.7	706 28.1	821 32.7						
			ごはん					ごはん											
			牛乳	牛乳															
			さけのバター醤油焼き	鮭	バター	パセリ	レモン果汁		しょうゆ										
26	月		ツナと大根のごまマヨサラダ	ツナ(まぐろ)			だいこん とうもろこし		ごま マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ	543 19.2	662 22.5	759 25.2						
			豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん	ごぼう はくさい ねぎ	こんにゃく	米油	酒										
			ごはん					ごはん											
			ふりかけ	かつお節	ひじき			さとう	ごま	塩 みりん 酢 しょうゆ									
			牛乳		牛乳														
			コロッケ			たまねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	マーガリン 米油	塩 コショウ 中濃ソース										
27	火		のり酢あえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢	577 14.4	698 17.1	838 20.7						
			かみなり汁	とり肉 とうふ	にんじん	ねぎ えのきたけ		米油	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおだし										
			【日本味めぐり～埼玉県～】 今月の埼玉県の郷土料理は、ご当地グルメ王決定戦で優勝した『みそポテト』、小麦粉を水で練った生地を "つみとる" ようにちぎって鍋に入れた『つみっこ』です。																
			ごはん					ごはん											
			フルーツジュース		にんじん	りんご													
			豆腐ハンバーグのきのこソース	とり肉 とうふ	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	パン粉 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも でんぶん さとう	豚脂	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酒 みりん コショウ										
28	水		みそポテト	みそ					米油	みりん 酒	603 20.5	685 23.4	765 26.3						
			つみっこ	とり肉 油揚げ	こまつな にんじん	ねぎ	すいとん	米油	酒 しょうゆ 塩 かつおだし										
			しょうゆラーメン（中華麺・しょうゆラーメンの汁）	ぶた肉 なた	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	中華めん	ごま油	しょうゆラーメンスープのもと 鶏がらだし コショウ しょうゆ										
			牛乳	牛乳															
			塩ナムル		こまつな にんじん	キャベツ		ごま油	塩 しょうゆ										
29	木		ミルクドーナツ	卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう でんぶん	米油	塩 ベーキングパウダー	560 25.2	675 29.6	831 36.1						
			高菜ごはん（ごはん・高菜ごはんの具）	とり肉	ちりめん	高菜 にんじん	ねぎ	ごはん	ごま油 ごま	塩 しょうゆ 中華だし 酒									
			牛乳	牛乳															
			ねぎまんじゅう	ぶた肉	にら	ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう 小麦粉	豚脂	塩こうじ 塩 コショウ										
30	金		ピリ辛豆乳スープ	ぶた肉 だいず 豆乳 みそ	にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ	でんぶん	ごま油 ごま	中華だし 鶏がらだし トウバンジャン	597 25.0	704 27.6	860 34.5							
			ごはん					ごはん											
			牛乳	牛乳															
			照り焼きチキン	とり肉					しょうゆ 酒 みりん										
れんこんきんぴら				さつま揚げ	にんじん	れんこん	こんにゃく さとう	米油 ごま	しょうゆ みりん 酒 かつおだし										
ごまみそ汁				とうふ みそ	ほうれんそう にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも	米油 ごま	かつおだし										
5月の平均栄養摂取量				1～3年				4～6年				7～9年							
エネルギー（kcal）				586				700				826							
脂質（g）				15.8				20.9				23.8							
食塩相当量（g）				1.74				2.04				2.54							

主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう！

*材料等の都合により変更することがあります。

成長期にある子どもたちにとって「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。特にごはんやパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぶん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかりと食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べると…

さえわたる頭脳！



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！



生活リズムが整い、1日を明るくスタートできます。

栄養教諭のひとりごと

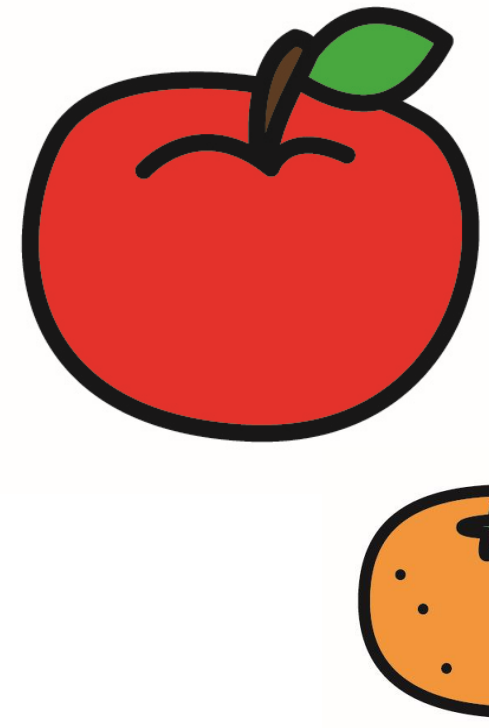
昨年度、かわち学園全体の朝食摂取率は87%でした。13%の人が「朝食を食べる習慣がない」「朝起きられず食べる時間がない」状況です。第4次食育推進計画では、朝食を欠食する子ども0%を目標に掲げられています。今まで毎日食べている人は、バランスを考えて、食べていなかった人はくだものやヨーグルトなど少しでもいいので自分の朝食をステップアップしていきましょう。

朝ごはんプラス！くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミンやミネラルを含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん で食べてこそ真価が発揮させるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる！



ビタミンには熱に弱いものや水に流れてしまいうすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなく摂れます。

とても手軽で簡単に食べられる！



くだものは「皮をむく」「半分に切る」などして簡単に食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理はいらず、気軽に食べられます。

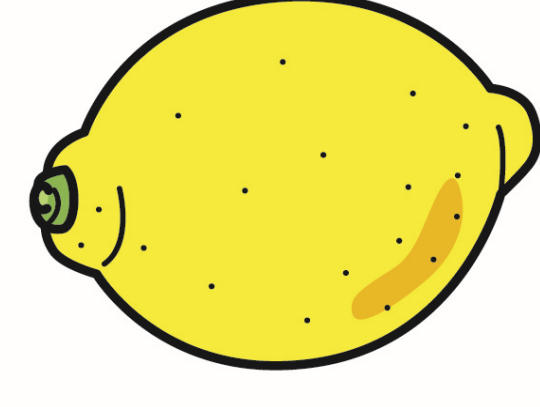
腸を元気にしてくれる！



くだものには食物せんいが多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

おすすめ給食レシピ

白身魚のレモン煮



【作り方】

- の調味料を火にかけタレを作っておく。
- 白身魚の切身に、片栗粉をまぶし衣をつける。
- 鍋に油を熱し、②を揚げる。
- 揚げたての③に、①のタレをからめて完成。

旬の魚や鶏肉などで、アレンジしてみてください。

【材料（1人分）】

□白身魚切身 40g
□片栗粉 大さじ1
□揚げ油 適量

■料理酒 小さじ1/2
■砂糖 小さじ2
■しょうゆ 小さじ1
■レモン果汁 小さじ2/3
■水 小さじ1/2