

5月 よてい献立表

| 日                                                                                     | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                                     | 赤 群<br>(血や肉をつくるもの)         | 黄 群<br>(力や体温となるもの)                 | 緑 群<br>(体の調子をよくするもの)                          | エネルギー<br>[kcal] | たんぱく質<br>[g] | 説明                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                     | 木  | ○  | 抹茶マーブル食パン<br>ポトフ<br>ビーンズサラダ                             | 牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆           | マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖               | セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 枝豆                | 805             | 30.6         | 八十八夜(1日)<br>八十八夜とは、季節の分かれ目である立春から数えて88日目の夜のことを言います。今年の八十八夜は5月1日です。この時期に摘んだお茶の葉は新茶と呼ばれます。<br>給食では抹茶を使ったマーブル食パンでお茶の香りを味わいます。                                                                                          |
| 2                                                                                     | 金  | ○  | ご飯<br>豆腐ハンバーグ照り焼きソース<br>こどもの日汁<br>小松菜の梅肉和え<br>かしわもち     | 牛乳 ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ わかめ かつお節  | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 かしわもち                | 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 緑豆もやし 梅                      | 814             | 32.4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7                                                                                     | 水  | ○  | ご飯<br>さばの香味だれ<br>鶏ごぼう汁<br>もやしのごま風味                      | 牛乳 さば 鶏肉 みそ                | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま                   | 生姜 にんにく 長ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく 大根 干しいたけ 緑豆もやし 小松菜   | 780             | 35.3         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8                                                                                     | 木  | ○  | ぶどうパン(食パン)<br>鶏肉のバーベキューソース<br>かぶとウインナーのスープ<br>カルボナーラポテト | 牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン 生クリーム チーズ | ぶどうパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも            | 生姜 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ かぶ                         | 806             | 32.5         | こどもの日(2日)<br>5月5日の「こどもの日」は、「端午の節句」の日でもあります。端午の節句は、男の子が丈夫で元気に成長することを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いする行事です。<br>給食のこどもの日汁には、かぶとの形をしたかまぼこが入っています。                                                                      |
| 9                                                                                     | 金  | ○  | ご飯<br>あかうおの甘酢だれ<br>根菜汁<br>小松菜と油揚げの煮びたし                  | 牛乳 あかうお 鶏肉 油揚げ             | 米 でん粉 米ぬか油 砂糖                      | 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜              | 751             | 31.2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 12                                                                                    | 月  | ○  | 蒸し中華めん<br>焼き焼売(3コ)<br>五目あんかけ<br>海藻サラダ                   | 牛乳 焼売 豚肉 いか えび なたと 海藻      | 中華めん 米ぬか油 でん粉 ごま油 砂糖               | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 緑豆もやし とうもろこし        | 797             | 33.2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 13                                                                                    | 火  | ○  | ミルクパン(食パン)<br>ホキフライ<br>にんにくと卵のスープ<br>じゃがいもとソーセージ炒め      | 牛乳 ホキ 豆乳 鶏卵 ウインナー 大豆       | ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 オリーブ油 じゃがいも    | にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト                       | 766             | 33.0         | 世界の料理<br>(オーストラリア)(8日)<br>鶏肉のバーベキューソース<br>オーストラリアの定番料理といえばバーベキューです。公園やビーチにはバーベキュー用の設備が整い、休みの日になると人々でにぎわいます。<br>給食ではオーストラリアのバーベキューでもよく食べられる鶏肉にバーベキューソースをかけて仕上げます。                                                  |
| 14                                                                                    | 水  | ○  | ご飯<br>焼き豆腐のみそそば煮<br>ささみと野菜のごま炒め                         | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 竹輪          | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油               | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん 大根 ピーマン          | 763             | 34.7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15                                                                                    | 木  | ○  | わかめご飯<br>子持ちししゃもの米粉磯辺揚げ(2本)<br>具だくさんすまし汁<br>切干大根とベーコン炒め | 牛乳 子持ちししゃも 青のり 鶏肉 ベーコン     | わかめご飯 米粉 でん粉 米ぬか油                  | 人参 大根 こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ           | 750             | 26.4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16                                                                                    | 金  | ○  | じゃがいものキーマカレー(麦ご飯)<br>アスパラとコーンのサラダ<br>メロン                | 牛乳 豚肉                      | 麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖                  | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ とうもろこし アスパラガス メロン     | 822             | 27.6         | 大阪・関西万博給食(京都府)<br>さわらの西京みそだれ(22日)<br>今年の4月13日から10月13日に、大阪府で大阪・関西万博が実施されています。そこで今年度は4月から10月まで月に一度、関西地方の郷土料理を給食で味わいます。<br>今月は、京都府の郷土料理である「さわらの西京みそだれ」です。西京みそは、江戸時代に京都で誕生し、今でも京都で作り継がれていて、色が薄くて甘味があるのが特徴です。                                                                                               |
| 19                                                                                    | 月  | ○  | ご飯<br>鶏肉の米粉から揚げ<br>わかめのみそ汁<br>キャベツの甘酢和え                 | 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 油揚げ        | 米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖                   | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ                     | 757             | 34.2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 20                                                                                    | 火  | ○  | ご飯<br>家常豆腐<br>春雨の華風和え                                   | 牛乳 豚肉 みそ 生揚げ               | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 ごま          | にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 長ねぎ きゅうり 緑豆もやし           | 789             | 32.6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 21                                                                                    | 水  | ○  | 黒砂糖パン(食パン)<br>コーンシチュー<br>こんにゃくと大根のサラダ                   | 牛乳 鶏肉 生クリーム                | 黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし 大根 こんにゃく ゆず             | 765             | 26.5         | ご当地給食(北海道)(30日)<br>さけのちゃんちゃん焼きだれ<br>北海道は日本で一番北にあり、海に囲まれているので漁業が盛んな地域です。日本で水揚げされる鮭の約90%が北海道です。<br>さけのちゃんちゃん焼きは北海道を代表する郷土料理です。北海道で漁師さんが釣った鮭を船の上で焼いて食べたのがちゃんちゃん焼きのはじまりと言われています。<br>給食では北海道産の鮭を焼いて、キャベツなどが入ったれをかけます。  |
| 22                                                                                    | 木  | ○  | ご飯<br>さわらの西京みそだれ<br>山菜汁<br>ごぼうの甘辛炒め                     | 牛乳 さわら みそ 鶏肉 豚肉 大豆         | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま               | 人参 たけのこ ぜんまい 長ねぎ ごぼう                          | 760             | 37.3         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 23                                                                                    | 金  | ○  | グリーンピースご飯<br>凍り豆腐の卵とじ<br>小松菜のじゃこおろし和え                   | 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ      | グリーンピースご飯 米ぬか油 砂糖 ごま油              | 人参 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根          | 756             | 33.5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 26                                                                                    | 月  | ○  | ご飯<br>塩肉じゃが<br>春雨サラダ                                    | 牛乳 豚肉 さつま揚げ ハム             | 米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 緑豆春雨               | 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆もやし きゅうり                  | 766             | 29.4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 27                                                                                    | 火  | ○  | ご飯<br>かつおの甘辛揚げ<br>豚汁<br>キャベツとえのきのおひたし                   | 牛乳 かつお 豚肉 豆腐 みそ            | 米 でん粉 米ぬか油 砂糖                      | 生姜 にんにく 長ねぎ 人参 こんにゃく ごぼう 大根 えのきたけ キャベツ        | 758             | 38.6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 28                                                                                    | 水  | ○  | コッペパン(背スライス)<br>ウインナーマトソース<br>マカロニスープ<br>ツナコーンサラダ       | 牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ             | コッペパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ             | にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし パプリカ 小松菜  | 740             | 28.0         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 29                                                                                    | 木  | ○  | ビビンバ(ご飯)<br>白菜と肉団子のスープ<br>河内晩柑(柑橘)                      | 牛乳 肉団子 豚肉 みそ               | 米 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油                   | 人参 玉ねぎ きくらげ 白菜 にんにく 生姜 大豆もやし 緑豆もやし ほうれん草 河内晩柑 | 752             | 29.6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 30                                                                                    | 金  | ○  | ご飯<br>さけのちゃんちゃん焼きだれ<br>かきたま汁<br>ひじきの煮物                  | 牛乳 さけ みそ 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆 油揚げ  | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉                      | 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜 こんにゃく いんげん                    | 737             | 39.1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| * 材料等の都合により変更になることがあります。<br>* 給食の持ち帰りはできません。<br>* 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。 |    |    |                                                         |                            |                                    | 稲城市の平均値                                       | 772             | 32.3         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                       |    |    |                                                         |                            |                                    | 学校給食摂取基準                                      | 830             | 27~41        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



稲城市HP  
「学校給食」ページ



©稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。  
(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食【公式】  
Instagram



5月 給食だより

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。



せい かつ  
**生活リズム**を見直そう

せい かつ  
**生活リズム**を整えるための **ポイント**

新年度が始まって一か月がたちますが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？  
朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。  
学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きをこころがけ、朝ごはんもしっかりと食べて一日を元気にスタートさせましょう。

お 起きたら、  
あさ ひ あ  
**朝日を浴びる**



ちようしよく た  
**朝食をよくかんで食べる**



ひる ま そと からだ  
うご  
**昼間は外で体を動かす**



しよく し き  
た  
**食事は決まった時間に食べる**



はや めい  
ふ どん はい  
**早めに布団に入る**



きようしよく のこ  
**給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？**



がっ こう きよう しよく しよく し ない よう  
**学校給食の食事内容について**

学校給食の献立の内容は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。一日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。

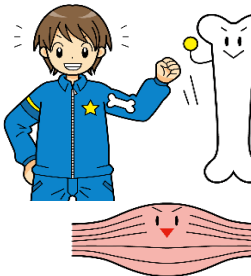
苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じる人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、挑戦をしながら少しずつ慣れていきましょう。

きようしよく しんぴ た し かん なが  
★協力して準備をし、食べる時間を長く  
とれるようにすることが大切です。



**成長期に大切な栄養素 カルシウムをとりましょう**

学校給食摂取基準では、カルシウムの基準値は一日に必要な量の半分が定められています。その理由としては、カルシウムは成長期に大切な栄養素ではありますが、家庭での食事だけでは不足がちであるという調査結果が出たからです。



カルシウムは歯や骨をつくるのに欠かせない栄養素です。また、筋肉や神経の働きを調整する働きもあります。  
人間の体の中にあるカルシウムの99%は歯と骨にあります。そこで、カルシウム摂取量が少ないと、骨から溶け出してしまい、将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」の原因にもなってしまいます。



そこで、成長期のみなさんは、食事からしっかりカルシウムをとる必要があります。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳・乳製品や豆製品、小魚、青菜などです。  
しかし、カルシウムをとるだけでは歯や骨はつくられません。みなさんの身体は様々な栄養素をとることで作られているので、バランス良くいろんな食材を食べることが大切です。

がついつ か たん こ せつ く  
**5月5日 端午の節句**

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。  
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

**かしわもち**



あん入りのもちをかしわの葉でくるんだもの。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにと願いが込められています。

コッ コッ **今がチャンス！毎日  
骨骨貯金をしよう！**



骨は常につくりかえられていますが、骨量は20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。  
そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスの良い食事を取り、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。

|                                |                                                 |              |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|
| 第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について |                                                 |              |
| Aグループ                          | 稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校   | 令和7年5月19日（月） |
| Bグループ                          | 稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校         | 令和7年5月20日（火） |
| Cグループ                          | 稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校 | 令和7年5月22日（木） |

☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、学校にお申し出ください。  
☆ 令和6年度以前の給食費に未納がある方は速やかに納入してください。滞納が解消されませんと、法的措置の手続きに移行することとなります。納入が困難な場合には必ず下記までご相談ください。  
☆ 稲城市では学校給食費の滞納に対しては強制執行（給与差押等）などの法的措置を実施しております。（令和6年度は3件の申立てを行っております。）

【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111（内線652）