

令和7年5月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 緑 赤 黄 赤黄緑、3つそろすと バランスがよいよ 				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg			
		赤の食べ物 主に体を強くするものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の潤滑を高めるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし						
1 木	たけのこごはん	とりこ あぶらあげ	こめ さとう あぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ	だしじろ しょうゆ みりん さけ	548	21.5	12.1	303	★今日は、こどもの日にちなんだ「かしわもち」をいただきます。おもちゃをつつんでいる「かしわ」の葉は、新しい芽が出てからしか古い葉が落ちないことから、こどもの成長を喜び気持ちと、代々伝えることへの願いが込められた食べ物です。そうした思いを感じながらいただきます。		
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ ちりめんじゃこ	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお しょうゆ							
	うおそうめんのすましじり	うおそうめん		にんじん ほししいたけ こまつな	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ							
	かしわもち		かしわもち									
	牛乳	ぎゅうにゅう										
2 金	ごはん		こめ			589	24.8	20.1	318	★給食でごはんが出たときは、ご飯を集めながら、食べていきましょう。最後に、ごはん粒をとろうと思ってもなかなかきれいにとれません。きれいな茶わんが給食センターに帰ってくる調理員さんもうれしい気持ちになります。		
	とりのからあげ	とりこ	こむぎこ でんぶん あぶら	にんにく しょうが	しょうゆ さけ							
	ピーンズサラダ	だいず	ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉)	キャベツ きゅうり えだまめ にんじん								
	じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ	かつおぶし にほし							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
7 水	ハニーミルクトースト	れんにゅう(乳)	しよくパン(小麦、乳) はちみつバター(乳) オリーブゆ さとう			550	19.4	20.7	309	★みなさん、朝ごはんを毎日しっかり食べてきていますか。朝ごはんを食べたくなるポイントは、夜ふかしをしない、毎日決まった時間に食べる、少しの量でも食べる習慣をつける、夜食をひかえることです。朝ごはんを食べて一日を元気に過ごしましょう！		
	ハムのマリネ	ハム	オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	す しお こしょう							
	だいずとやさいのスープ	とりこ だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン ローレル							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ				571	23.9	18.0		276	
8 木	とりのうめりやき	とりこ			ねりうめ しょうゆ みりん	★みなさんは、かっこいい食べ方ができていますか。まず食器の配膳はご飯は手前の左側、汁物は右側、おかずは奥に置きます。背筋を伸ばし、おわんは手に持ちましょう。						
	ほそぎりんごぶとごぼうのにももの	こんぶ だいず さつまあげ	さとう あぶら	ごぼう にんじん ごんにやく	しょうゆ みりん だしじり							
	さつまいものみそしる	あつあげ みそ	さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にほし							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ					596	24.6		19.3	300
9 金	ぶりカツ	ぶりフライ(小麦)	あぶら	せかい いさん めぐり ①		ソース	★今日は、昨年世界遺産に登録された「佐渡金山」にちなんで、佐渡の当地メニューです。佐渡では「ぶり」や「とびうお」がたくさん獲れます。そして、魚をすり身として食べる文化もあり、今日はとびうおのすり身を使ったつみれ汁です。とびうおは、どんな味でしょうか。楽しみにしてくださいね。					
	こまつなのじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん							
	とびうおのつみれじり	とびうおボール		たまねぎ にんじん えのき ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお さけ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ					575	21.4	16.7		266
12 月	チキンカレー	とりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	チャツネ(りんご) カレーウ(小麦、大豆) ケチャップ ワイン カレーソース	★カレーライスに欠かせない野菜のひとつ、たまねぎ。たまねぎは土の中で大きくなりますが、食べているのは実は葉の部分です。葉の下の方の成長するにつれ厚くなり、重なり合って球状に太ったものです。						
	ツナとかいそうのサラダ	ツナ かいそうミックス	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ					566	22.7		16.6	348
	しろみぎかなのフライ	ホキのフライ(小麦、大豆)	あぶら				★みなさんの家では、食卓に牛乳や乳製品が出てきますか。牛乳・乳製品は、成長期の骨作りに欠かせないものです。食事やおやつで食べて、毎日少しずつ、自分の体を作りましょう。					
13 火	ごぼうとひじきのサラダ	ひじき とりこ	ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉)	ごぼう キャベツ とうもろこし にんじん	しょうゆ	★みなさんの家では、食卓に牛乳や乳製品が出てきますか。牛乳・乳製品は、成長期の骨作りに欠かせないものです。食事やおやつで食べて、毎日少しずつ、自分の体を作りましょう。						
	ごまみそしる	とうふ みそ	ごま	たまねぎ にんじん えのき こまつな	かつおぶし にほし							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ					570	27.0		20.1	307
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)				★私たちの体は、1日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。私たちが体には、一日単位で動く時計が働いています。ただ、その時計は、およそ25時間で動くので、24時間の時計とずれがでてきます。このずれを直すには、朝ごはんと朝の光が必要です。朝ごはんを食べて、朝の光を浴びながら起床することは、実は、体の時計をととのえて、元気を保つ役割があるのです。					
14 水	ぶたにくのトマトに	ぶたにく	でんぶん あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト	ケチャップ しょうゆ ソース みりん さけ	★私たちの体は、1日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。私たちが体には、一日単位で動く時計が働いています。ただ、その時計は、およそ25時間で動くので、24時間の時計とずれがでてきます。このずれを直すには、朝ごはんと朝の光が必要です。朝ごはんを食べて、朝の光を浴びながら起床することは、実は、体の時計をととのえて、元気を保つ役割があるのです。						
	カレーポテト	じゃがいも			しお カレーこ							
	ジュリエンスープ	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん えのき セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ローレル ワイン							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ					564	23.0		18.2	387
15 木	いわしのおかか	いわしおかか(小麦、大豆)				★私たちの体には、一日単位で動く時計が働いています。ただ、その時計は、およそ25時間で動くので、24時間の時計とずれがでてきます。このずれを直すには、朝ごはんと朝の光が必要です。朝ごはんを食べて、朝の光を浴びながら起床することは、実は、体の時計をととのえて、元気を保つ役割があるのです。						
	きんぴらごぼう	さとう ごま ごまあぶら	ごぼう ごんにやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん だしじり いちみつ	みょうがらし							
	あつあげとこまつなのみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ しめじ にんじん	にほし かつおぶし							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ					567	23.8		15.7	328
16 金	なつとう	なつとう(小麦、大豆、さば)				★食事のとき、話す中身を速く伝える人は、マナー上手です。一緒に食べる人と、お互いに楽しくなるような話をしながら食べると、食べ物の栄養も、体の中により入りやすくなります。誰かと会話を楽しみながら食事をするとは、人との絆を深めたりするなどすばらしい役割があります。						
	ごまずあえ		ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん きくらげ	す しょうゆ							
	じゃがいもととうやどふのそぼろ	とりこ とうやどふ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	しょうゆ みりん さけ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ					627	18.2		25.1	264
19 月	はるまき	はるまき(小麦、豚肉、大豆)	あぶら			★「食物せんい」は生活しゅうかん病の予防のためにも、毎日意識してとりたい栄養素です。「食物せんい」がたくさん入っている野菜や果物、豆、いも、海藻などを積極的ににとるようにしましょう。						
	ちゅうかあえ	ハム	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり もやし にんじん きくらげ	す しょうゆ							
	はるまきとくだんごのスープ	つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆)	はるまき	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	がらスープ しお しょうゆ さけ							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	にくそぼろごはん	ぶたにく とりこ	こめ さとう あぶら	しょうが グリンピース とうもろこし	しょうゆ みりん		576	26.1	18.9		309	
20 火	きりぼしだいこんのごまあえ		ごま	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん キャベツ	しょうゆ みりん	★なすはハウス栽培によって1年中食べられますが、特に今の時期は生育旺盛のなすが多く出回っています。なすには「一富士、二松山、三なすび」のようにたくさんのごまめがあります。昔からそれだけ私たちの生活になじんでいたのでしょう。						
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	なす たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	かつおぶし にほし							
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ごはん		こめ									
	ごはん		こめ									

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和7年5月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる					
		肉・大豆・牛乳・魚・海藻など	米・小麦粉・いも・さとう・油など	野菜・きのこ・くだもの					
21 水	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			588	24.3	23.3	404
	さけとほうれんそうのグラタン	さけ ぎゅうにゅう チーズ(乳)	バター(乳) こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう	ワイン しお こしょう	★みなさんには苦手な食べ物がありますか。すっぱい味や苦い味はくり返し食べて好きになれる味です。苦手だと思っても、くり返し食べるうちにきっと食べられるようになりますよ。			
	コールスロー		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん					
	マカロニスープ	とりにく だいず	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	がらスープ しお ローレル ワイン こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
22 木	ごはん		こめ			546	21.0	15.2	286
	ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	ちくわ	たまごなしマヨネーズ ごま	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	しょうゆ	★日本で食べられるのに捨てられている食べ物は1年間にどのくらいあると思いますか？答えは、量にして470万トン、これは東京ドーム約8杯分です。1人当たり約38kgの食べ物を捨てていることになりました。食料ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。			
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう グリンピース	しょうゆ みりん さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23 金	ごはん		こめ			590	24.5	23.9	275
	さばのしおやき	さば			しお さけ	★今日はさばの塩焼きです。人間に体を支える骨があるように、魚にも骨があります。今日のさばにも骨がありますが、おなかの内側や、背中とおなかの間など、場所を決まっています。ていねいにはずしながらおいしくいただきますしよ。			
	アーモンドあえ		アーモンド	ごまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	とりごぼうじる	とりにく	じゃがいも あぶら	ごぼう えのきたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 月	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			593	26.1	21.9	326
	たまごサラダ	いりたまご(卵、小麦、大豆)	オリーブ油 さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	りんごす(りんご) しお こしょう	★みなさんは、朝ごはんの手伝いをしていますか。ごはんを作ることは難しくても、運んだり、並べたりすることはできるかもしれません。いそがしい朝の時間、家族で少しづつ力を合わせると、朝ごはんもしっかり食べられ、みんなが気持ちよく、元気に一日を始められますね。			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん いんげん トマト	ケチャップ がらスープ しお ワイン ローレル こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 火	ごはん		ごはん			569	21.9	17.3	444
	にこみハンバーグ	ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	さとう でんぶ	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース(小麦、鶏肉) ソース	★給食のとき、姿勢よく食べられていますか。よい姿勢は「さあ食べるぞ」という気持ちをづくり、胃を働きやすくしてくれます。また、一緒に食べる人も気持ちがよいものです。ひづき、足くみ、そりがえりなど、ついくすれた姿勢をしないか、ふりがえてみましょう。			
	そえやさしい			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ノンオイルドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、リンゴ)				
	やさしいスープ	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお ローレル ワイン こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28 水	カレーミートスパゲティ	ぶたにく だいず	スパゲティ あぶら	たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく パセリ トマト りんご	カレールウ(小麦、大豆) ソース ワイン カレーニ ナツメグ しお	684	25.6	22.7	306
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			★「早起きは三文の徳」ということわざがあります。これは、「早起きをすれば向かしら得なことがあり、健康にもよい」ということをいいます。夜遅くまで起きている人は、生活を見直して早めに寝るようにしましょう。			
	あまなつのサラダ		あぶら さとう	なつみかん キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	す しお こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
29 木	ごはん		こめ			556	24.6	18.9	329
	かんこくふうやきとり	とりにく	ごま さとう	にんにく しょうが	しょうゆ さけ いちみつとうがらし	★給食とばんの仕事は、給食を「安全」に配ることです。たくさんの方の手を伝って届けられた給食を、最後にしあげる大切な役割なので、きれいな身なりが大切です。今日は、エプロン、ぼうし、マスクなどのみなりが正しくできているか、もういちど確認してみましょう。			
	ナムル		さとう ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	しょうゆ す				
	とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ		たまねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ ねぎ	がらスープ しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
30 金	ごはん		こめ			572	23.6	19.3	284
	さかなのマヨネーズやき	ホキ	たまごなしマヨネーズ	たまねぎ とうもろこし	しお こしょう	★じゃがいもは日本に1600年ごろにインドネシアから伝わり、「ジャカルタから来たいも」として「じゃがたらいも」、さらに「じゃがいも」と呼ばれるようになったといわれています。食べ物の名前の由来を知ることもし楽しいですね。			
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ	じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら さとう	にんじん こんにやく	しょうゆ みりん さけ				
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	はるさめ	だいこん えのきたけ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
小学3年生平均						580	23.4	19.2	318
小学3年生基準						590	23.6	16.4	350
単位						kcal	g	g	mg

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・こうやとうふ(大豆)
- ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉)
- ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。

(Tel45-0374)