

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 主に赤い色になる 肉・大豆・牛乳・海苔など	黄の食べ物 主に黄色い色になる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に緑の葉を摂るものになる 野菜・きのこ・くだもの	今日のおはなし		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1 木	たけのこごはん	とりにく 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	だしじる 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で「かしわもち」をいただきます。おもちゃをつんでいる「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。そうしたい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る	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	とりにく	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)	しょうパン(小麦、乳) はちみつバター(乳) オリーブ油 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	オリーブ油 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	とりにく 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								
8 木	ごはん		こめ			571	23.9	18.0	276	★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。
	とりのうめりやき	とりにく			ねりうめ しょうゆ みりん					
	ほそぎりんぶとごぼうのもの	こんぶ だいず さつまあめ	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 だしじる					
	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								
9 金	ごはん		こめ			596	24.6	19.3	300	★今日は、昨年世界遺産に登録された「佐渡金山」にちなんで、佐渡のご当地メニューです。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。
	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				
	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る	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								
12 月	チキンカレー	とりにく	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	575	21.4	16.7	266	★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。葉の下の方で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のなのです。
	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								
13 火	ごはん		こめ			566	22.7	16.6	348	★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。
	しろみぎかなのフライ	ホキのフライ(小麦、大豆)	あぶら							
	ごぼうとひじきのサラダ	ひじき とりにく	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					
	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								
14 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			570	27.0	20.1	307	★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。おなかのすくも、眠くなるのも、このリズムのひとつです。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとても重要です。
	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					
	カレーポテト		じゃがいも		しお カレーご					
	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								
15 木	ごはん		こめ			564	23.0	18.2	387	★私たちの体は、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登校することは、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。
	いわしのおかか	いわしおかか(小麦、大豆)								
	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 だしじる いちみつ					
	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								
16 金	ごはん		こめ			567	23.8	15.7	328	★食事のとき、話す中身を運べる人は、マナー上手です。一緒に食べる人へ、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。
	なっとう	なっとう(小麦、大豆、さば)								
	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					
	じゃがいもととうもろこしのそぼろに	とりにく とうもろこし	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								
19 月	ごはん		こめ			627	18.2	25.1	264	★「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とるようにしましょう。
	はるまき	はるまき(小麦、豚肉、大豆)	あぶら							
	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								
20 火	にくそぼろごはん	ぶたにく とりにく	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	★なすはハウス栽培によって1年中食べられますが、特に今の時期はきゅうりやピーマンと合わせて出回っています。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。
	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								

※ 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 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 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの						
		緑 赤 黄					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
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 思っていますが、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	とりこ だいず	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	がらすूप 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 Mayo 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	★日本でも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、1人当たり約38kgの食べ物を捨てていることになりま す。食品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、場所は決まっていま 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	とりこ	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(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、遅んだり、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 がらすूप 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」という気持ちをつくり、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 じつ、足くみ、そりかえりなど、ついくずれた姿勢をしてい ないか、ふりがえてみましょう。				
	そえやさい			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)					
	やさいスープ	とりこ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらすूप 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	カレーウ(小麦、大豆) ソー ス ワイン カレーチ 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、 「早起きをすれば何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	
	かんこふうやきとり	とりこ	ごま さとう	にんにく しょうが	しょうゆ さけ いちみつがらし	★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	がらすूप 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「じゃがれいも」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	きつまあげ	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	

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

★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ギー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) ・がらすープ(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。

(Tel.45-0374)