



5月学校給食献立表



令和7年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱 ちから	ち にく	からだの調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					や力のものになる	血や肉・ほねや歯になる	食品(きいろ)	食品(あか)	食品(みどり)
1	木	キムたくごはん	牛乳	わかたけじる かつおカツ かしわもち	ごはん あぶら さとう こむぎこ もち あんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず さばぶし(キムチ) かまぼこ わかめ かつお	だいこん はくさい たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ	637	23.7
2	金	ごはん	牛乳	はるさめスープ ユーリンチー ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん はるさめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいたず	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	612	27.5
7	水	じごなうどん	牛乳	ごもくうどん しろごまつね② くきわかめサラダ(しおドレッシング)	じごなうどん ごま こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく だいたず わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし	652	26.4
8	木	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ ピビンパのぐ えびしゅうまい②	ごはん かたくりこ ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく だいたず えび たらすりみ	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ コーン しょうが にんにく だいたずもやし ほうれんそう	645	26.0
9	金	ごはん	牛乳	たけのこのうまに わかさぎフリッター② いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかさぎ だいたず のり	たけのこ にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう キャベツ もやし	623	25.5
12	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげギョウザ② もやしのナムル(かんこくナムルドレ)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいたず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん たら ねぎ にんにく もやし ほうれんそう キャベツ	636	26.0
13	火	コッペパン スライス いちごジャム	牛乳	わふうスパゲティ アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレ)	パン さとう スパゲティ あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりにく たまご チーズ だいたず	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ	642	26.5
14	水	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる しろみぎかなのピリからソース ごもくきんぴら	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう たら だいたず ちくわ とりにく	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく れんこん	628	27.1
15	木	きなこあげパン	牛乳	ワンタンスープ にくだんご(あまずあん)①②※ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン あぶら さとう ワンタン ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく わかめ だいたず	もやし ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ たまねぎ	635	26.7
16	金	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ とんとんまんじゅう② ひゅうがなつゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ひゅうがなつ	655	27.3
19	月	ごはん	牛乳	トックスープ チーズダッカルビ チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん トック(もち) ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたず チーズ わかめ のり	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが キャベツ	633	28.5
20	火	しよくパン はちみつ&マーガリン	牛乳	しろはなまめのポタージュ ハムカツ(パックスソース) キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	パン はちみつ マーガリン しろはなまめ こむぎこ	ぎゅうにゅう マーガリン(乳・大豆) とりにく ぶたにく だいたず	たまねぎ にんじん キャベツ コーン りんご(ドレッシング)	641	25.2
21	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき はるさめサラダ(パンパンジードレ)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とりにく えび	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン にんにく しょうが ほうれんそう もやし	662	24.3
22	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになつとう ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいたず	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	624	26.5
23	金	ごはん	牛乳	もりのきのこカレー ※2 ちちぶこんにやくサラダ(わふうドレ) ちちぶメープルプリン	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ プリン	ぎゅうにゅう とりにく だいたず プリン(たまご・乳)	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えのき こんにやく こまつな コーン	687	25.3
26	月	ごはん	牛乳	かきたまじる ぶたにくとじゃがいものみそいため たくあんあえ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ わかめ ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにやく だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	623	24.2
27	火	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグケチャップソース ほうれんそうのソテー ミルクココア	パン マカロニ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたず ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト ほうれんそう コーン	628	26.0
28	水	ごはん	牛乳	とんじる チーズはんぺんフライ ごもくだいたず	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん チーズ たまご だいたず ちくわ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こんにやく れんこん	638	26.2
29	木	ツイストパン チョコクリーム	牛乳	ポテトのベーコンに チキンナゲット② はなやさいサラダ(イタリアンドレ)	パン こむぎこ じゃがいも こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいたず	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ カリフラワー ブロッコリー	630	24.5
30	金	そぼろごはん	牛乳	やさいわん やさいコロッケ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいたず ヨーグルト	にんじん ごぼう しょうが キャベツ だいこん にんじん ねぎ えだまめ かぼちゃ	641	23.7

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

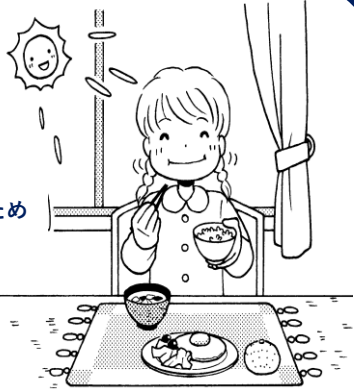
※肉団子(甘酢あん):1・2年1個、3~6年2個。

※2 5月25日(日)に秩父ミュージックパークで「全国植樹祭」が開催され天皇皇后両陛下をお迎えして、全国からたくさんの方が来て、木を植えたり、森の大切さを学ぶとても大きな行事です。23日(金)の献立は全国植樹祭特別献立になっています。

朝ごはんは どうして大切なの?

- ①学習に集中するため
- ②生活リズムをととのえるため
- ③1日に必要な栄養を3回にわけてとるため

朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーを補給したり、生活リズムをととのえたりする効果があります。学習に集中して、元気にすごすためにも、朝ごはんをきちんと食べて、登校するようにしましょう。



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

