



# 5月学校給食献立表



令和8年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ 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
					熱や力のもとになる	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	金	ごはん	牛乳	かきたまスープ とりこくのチーズハーブやき ほうれんそうのソテー	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ オリーブオイル ごま	ぎゅうにゅう とりこく たまご わかめ かまぼこ だいず チーズ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ コーン	621	24.8
7	木	きなこあげパン	牛乳	ミネストローネ にくだんご(あまずあん)①②※ ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう きなこ だいず ハム とりこく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ブロッコリー	625	24.2
8	金	そぼろごはん	牛乳	すましじる かつおカツ かしわもち	ごはん さとう あぶら こむぎこ もち あずき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ かつお だいず	しょうが にんじん ごぼう えのき ねぎ こまつな	697	28.5
11	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに ひじきのサラダ アセロラゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりこく ひじき	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん キャベツ きゅうり アセロラ	623	26.3
12	火	ツイストパン	牛乳	コーンとアスパラのシチュー しろみざかなフリッター② キャベツサラダ(コーンドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ さとう こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく たら	コーン アスパラ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ えだまめ ほうれんそう	637	23.7
13	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどん いかのてんぷら こまつなサラダ	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこく いか たまご だいず まぐろ	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ こまつな キャベツ コーン	654	31.7
14	木	ごはん	牛乳	はるさめスープ ショーロンポー② ホイコーロー	ごはん はるさめ こむぎこ ごま あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく だいず あつあげ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ピーマン しょうが	662	24.7
15	金	ごはん	牛乳	やさいわん ソースカツ きりぼしだいこんのカレーに	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりこく だいず ちくわ	キャベツ だいこん にんじん ねぎ しらたき	631	25.8
18	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげぎょうざ② だいずもやしのナムル(かんこくナムルドレ)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりこく だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん いら ねぎ にんにく しょうが だいずもやし こまつな	628	25.5
19	火	コッペパンスライス	牛乳	わふうミートパンネ ウインナーケチャップソース ブロッコリーサラダ(たまねぎドレ)	パン パンネ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこく ウインナー ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	622	26.3
20	水	ごはん	牛乳	とんじる さばのしょうがやき くきわかめのサラダ(ちゅうかドレ)	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば くきわかめ だいず とりこく	だいこん ねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう りんご(ドレッシング)	614	28.7
21	木	こどもパン	牛乳	とうふとやさいのスープ メンチカツ(パックソース) ごぼうサラダ(ごまドレ・ノンエッグマヨ)	パン さとう こむぎこ かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ だいず ぶたにく ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう れんこん いんげん	618	24.2
22	金	ごはん	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ(コーンドレ) チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ コーン	627	20.4
25	月	チキンピラフ	牛乳	ABCマカロニスープ あじフライ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン あじ だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ こまつな	656	28.6
26	火	しょくパン	牛乳	クラムチャウダー ハンバーグバーベキューソース ポパイサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あさり ベーコン だいず ぶたにく とりこく	たまねぎ にんじん トマト りんご ほうれんそう もやし コーン	687	25.3
27	水	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンめん はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりこく 春巻(大豆・えび・豚肉・鶏肉)	もやし ねぎ チンゲンサイ しやくしな ほうれんそう キャベツ にんじん りんご(ドレッシング)	691	25.7
28	木	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん しらたき たくあん もやし キャベツ ほうれんそう	622	24.8
29	金	ごはん	牛乳	たけのこのうまに しろごまつくね② だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ごはん じゃがいも さとう ごま こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりこく ちくわ ぶたにく だいず	たけのこ にんじん いんげん こんにゃく だいこん もやし きゅうり	617	24.5

☆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。

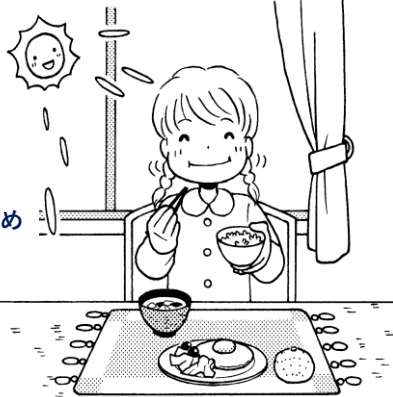
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※肉団子(甘酢あん):1・2年1個、3~6年2個。

## 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
- \* たもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

