

5がつ こんだてひょう

令和7年4月30日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊
栄養職員

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1木	八十八夜こんだて ごはん のりのつくだ煮	○	さわらのまっちゃ揚げ おひたし 新たまねぎのみそ汁	牛乳、のり、さわら、しらす、 みそ、煮干し	米、上白糖、米粉、油、じゃがいも	キャベツ、りよくとうもろやし、 にんじん、新玉葱、ほうれんそう	629 kcal 27.9 g
2金	2年生グリーンピースさやむき体験 グリーンピースごはん	○	肉じゃが ツナのあえ物	牛乳、こんぶ、鶏肉、生揚げ、ツナ	米、じゃがいも、しらたき、油、 上白糖、ごま、 マヨネーズ(卵不使用)	グリーンピース、玉葱、にんじん、 さやいんげん、 こまつな、キャベツ	629 kcal 23.7 g
7水	ハヤシライス	○	スパイシービーンズサラダ くだもの(カラマンダリン)	牛乳、鶏肉、大豆	米、油、米粉、上白糖、 かたくり粉、はちみつ	玉葱、エリンギ、にんじん、 マッシュルーム、こまつな、 キャベツ、カラマンダリン	684 kcal 22.4 g
8木	中華おこわ	○	切り干し大根のナムル 広東スープ バインゼリー	牛乳、鶏肉、鶏ささ身、豆腐、 かまぼこ※、寒天	米、もち米、油、ごま油、上白糖、 三温糖、かたくり粉	にんじん、エリンギ、とうもろこし、グリーンピース、 だいこん、きゅうり、切干しだいこん、はくさい、 チンゲンサイ、パインアップル、バインジュース	616 kcal 23.2 g
9金	白ごはん	○	ホッケのかりんと揚げ 糸かんでんあえ 沢煮わん	牛乳、ほっけ、糸寒天、 豚肉、生揚げ、かつお節	米、かたくり粉、油、上白糖、 ごま油、こんにゃく	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、ねぎ	611 kcal 26.0 g
12月	西湖(シーホー)豆腐丼	○	こんにゃくサラダ 中華かきたまスープ	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、たまご	米、油、上白糖、かたくり粉、 ごま油、こんにゃく	にんにく、しょうが、ねぎ、えのき、にんじん、 トマト、だいこん、きゅうり、キャベツ、 こまつな、とうもろこし、玉葱、しめじ	670 kcal 26.9 g
13火	旬の食材(あじ) ごはん	○	あじの南蛮漬け カリカリあえ 具だくさん汁	牛乳、あじ、じゃこ、油揚げ、 鶏ささ身、豆腐、かつお節	米、かたくり粉、油、上白糖、 ごま油、さつまいも、こんにゃく	しょうが、にんじん、新玉葱、ピーマン、 にんにく、とうがらし、こまつな、キャベツ、 もやし、だいこん、ねぎ	624 kcal 27.3 g
14水	フレンチトースト	○	グヤーシュ ツナサラダ	牛乳、たまご、鶏肉、 いんげんまめ、ツナ	食パン、バター、上白糖、 じゃがいも、マーガリン、 米粉、油	にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり	624 kcal 28.3 g
15木	郷土料理(沖縄県) もずく丼	○	切り干し大根のナムル アセロラゼリー	牛乳、大豆、鶏ひき肉、もずく、寒天	米、油、こんにゃく、かたくり粉、 ごま、三温糖、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、えのき、 たけのこ、ピーマン、もやし、きゅうり、 切干しだいこん、アセロラジュース	586 kcal 19.7 g
16金	ごはん	○	酢ぶた ビーフンスープ	牛乳、豚肉、凍り豆腐	米、かたくり粉、油、じゃがいも、 上白糖、ビーフン、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、 たけのこ、しめじ、玉葱、ピーマン、 とうもろこし、はくさい、こまつな	647 kcal 21.7 g
19月	鮭菜ずし	○	ごま和え あおさ汁	牛乳、さけ、ひじき、煮干し、豆腐、 かつお節、油揚げ	米、上白糖、ごま油、ごま、ねりごま	にんじん、たかな漬、こまつな、キャベツ、 えのき、しょうが、だいこん	588 kcal 24.7 g
20火	世界の料理(タイ) ガバオライス	○	春雨スープ くだもの(小玉すいか)	牛乳、鶏ひき肉、大豆、豆腐	米、油、上白糖、はるさめ、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、なす、だいこん、れんこん、 ピーマン、赤ピーマン、もやし、しめじ、キャベツ、 チンゲンサイ、とうもろこし、紅小玉すいか	596 kcal 22.5 g
21水	キャロットライス クリームソースかけ	○	和風サラダ くだもの(甘夏)	牛乳、鶏肉、ひじき、ツナ	米、マーガリン、油、米粉、上白糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、だいこん、 キャベツ、スナックえんどう、甘夏	618 kcal 22.4 g
22木	ソース焼きそば	○	のりしおポテトサラダ くだもの(赤肉メロン)	牛乳、鶏ひき肉、大豆、あおのり	中華めん、油、かたくり粉、 じゃがいも、上白糖	キャベツ、にんじん、玉葱、グリーンピース、 もやし、こまつな、メロン	591 kcal 23.6 g
23金	白ごはん	○	たまご焼き みそドレサラダ いも団子汁	牛乳、たまご、豆腐、ひじき、 鶏ひき肉、かつお節、 わかめ、みそ	米、上白糖、油、こんにゃく、 じゃがいも、かたくり粉	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、ねぎ	625 kcal 26.7 g
26月	旬の食材(かつお) かつお飯	○	ささみの和え物 呉汁(ごじる)	牛乳、かつお、鶏ささ身、鶏肉、 大豆、豆腐、わかめ、 みそ、かつお節	米、かたくり粉、油、上白糖、 さといも、こんにゃく	えだまめ、しょうが、にんじん、 えのき、キャベツ、きゅうり、玉葱、 だいこん、ねぎ	607 kcal 29.2 g
27火	照り焼きドッグ	○	米粉のシチュー アスパラガスサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ、のり、鶏肉、 ひよこめ、 白いんげんペースト	コッペパン、上白糖、 かたくり粉、油、じゃがいも、 米粉、三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、 はくさい、えのき、パセリ、きゅうり、 キャベツ、アスパラガス	592 kcal 29.4 g
28水	チキンカレー	○	ハニーサラダ くだもの(青肉メロン)	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、油、米粉、はちみつ	玉葱、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、 しょうが、トマト、ブロッコリー、キャベツ、 メロン	670 kcal 20.2 g
29木	野菜うどん	○	みそポテト くだもの(河内晩柑)	牛乳、鶏肉、わかめ、かつお節、みそ	うどん、上白糖、じゃがいも、 油、かたくり粉	はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、 だいこん、まいたけ、かわちばんかん	588 kcal 24.1 g
30金	ごはん	○	鱈のねぎみそ焼き のりねえ 鶏五目汁	牛乳、さわら、みそ、のり、鶏肉、 豆腐、油揚げ、かつお節	米、油、上白糖、じゃがいも、 こんにゃく、ごま油	ねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、 えのきたけ、ごぼう	586 kcal 31.0 g

※今月の練り製品は卵不使用です。

《献立は納品の状況により変更することがあります。》

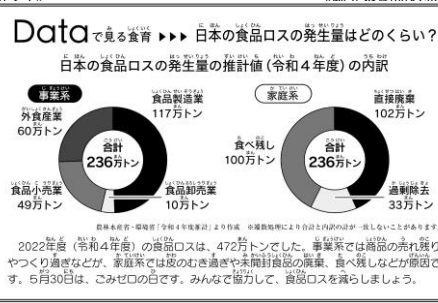
5月 Lunch Time

毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



きょうたん
©少年写真新聞社2025



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDG 12 持続可能な消費と生産

緑茶と同じ原料でつくられた茶葉は？

①麦茶
②紅茶
③お茶

「5月12日はから茶葉の光の日」
「7月4日」から茶葉の光の日

茶葉の光の日

©少年写真新聞社2025

【なのはなシュウマイ】 ~4月の献立よりレシピの紹介~

	1人分(g)	10人分(g)	《切り方》
鶏ひき肉	30	300	
玉葱	10	100	みじん
にんじん	10	100	みじん
しょうが	1.5	15	みじん
食塩	0.3	3	
白こしょう	0.03	0.3	
しょうゆ	0.5	5	
みそ	1.0	10	
かたくり粉	1.0	10	
ごま油	1.0	10	
冷凍コーン	25.0	250	
かたくり粉	1.0	10	

- 野菜を洗って皮をむきじん切りにする。
- 鶏ひき肉にみじん切りにした野菜と調味料をいれてよく練りタネをつくる。
- タネを10個に等分する。
- 冷凍コーンにかたくり粉をまぶして絡みやすくする。
- ③のタネに、④のコーンをつけて丸める。
- 蒸し器にいれて20分ほど蒸す。

※ 給食では★で衛生上、中心温度を測っています(75度1分以上)

春らしいなのはなのようなシュウマイで、コーンが苦手な子どもに食べられるようにココロをこめて作りました。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

