

# 5がつ こんだてひょう

令和8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, しらす, 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	590 kcal 23.4 g
7木	八十八夜こんだて ごはん	○	さわらのお茶マヨ焼き おひたし 新玉ねぎのみそ汁	牛乳, さわら, しらす, みそ, 煮干し	米, マヨネーズ(卵不使用), パン粉, じゃがいも	にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, ほうれん草	576 kcal 26.8 g
8金	端午の節句こんだて 中華おこわ	○	切り干し大根のナムル 広東スープ パインゼリー	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, えのき, パインアップル, パインジュース	570 kcal 22.1 g
11月	ハヤシライス	○	スパイシーピーンズサラダ くだもの(なつみ)	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, なつみ	647 kcal 21.9 g
12火	ごはん	○	ホッケのかりんと揚げ 系寒天和え 沢煮わん	牛乳, ほっけ, 系寒天, 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	590 kcal 26.2 g
13水	ごまごはん	○	肉豆腐 うまシャキ和え	牛乳, 豆腐, 鶏肉, かつお節, かまぼこ※	米, ごま, 油, こんにゃく, 上白糖, マヨネーズ(卵不使用)	玉葱, にんじん, しめじ, こまつな, きゅうり, キャベツ, れんこん	594 kcal 25.5 g
14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, かわちぼんかん	578 kcal 24.6 g
15金	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, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, えのき, たけのこ, ビーマン, こまつな, キャベツ, アセロラジュース	570 kcal 22.5 g
18月	旬の食材(かつお) かつお飯	○	ささみの和え物 具汁(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, もやし, 玉葱, だいこん, ねぎ	592 kcal 29.4 g
19火	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, ビーマン, とうもろこし, はくさい, こまつな	632 kcal 21.4 g
20水	ごはん	○	鮭のねぎみそ焼き のり和え 鶏五目汁	牛乳, 鮭, 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, ごぼう	590 kcal 31.7 g
21木	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	615 kcal 29.0 g
22金	西湖(シーホー)豆腐丼	○	中華かきたまスープ くだもの(青肉メロン)	牛乳, 鶏ひき肉, 豆腐, たまご	米, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, えのき, にんじん, トマト, いら, こまつな, とうもろこし, 玉葱, しめじ	585 kcal 23.9 g
25月	世界の料理(タイ) ガパオライス	○	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, ほんのり, ごま油	にんにく, にんじん, 玉葱, なす, だいこん, れんこん, ビーマン, 赤ビーマン, 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	573 kcal 21.9 g
26火	ごはん	○	たらその南蛮漬け かりかり和え 具だくさん汁	牛乳, たら, 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, ビーマン, にんにく, こまつな, キャベツ, もやし, だいこん, ねぎ	598 kcal 27.2 g
27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, バター, 油, 米粉, 上白糖	にんじん, 玉葱, グリンピース, だいこん, キャベツ, スナックえんどう, 甘夏	604 kcal 21.9 g
28木	ソース焼きそば	○	のりおポテトサラダ 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, グリンピース, もやし, こまつな, メロン	570 kcal 23.5 g
29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, こまつな, ごぼう, ねぎ	598 kcal 26.7 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。》

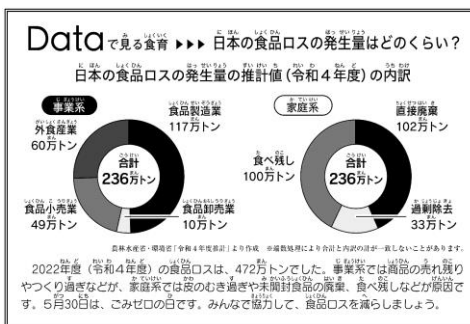
## 5月 Lunch Time

### 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じて、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。



きゅーたん



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



緑茶と同じ原料でつくられた茶は?

- ① 煎茶
- ② 紅茶
- ③ そば茶



※5月21日より「こみゼロの日」を実施します。詳しくは「こみゼロの日」を参照してください。

### 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。



### 【手作りふりかけ】 ~4月の献立よりレシピの紹介~

	1人分(g)	10人分(g)
かつお節	1.20	12.00
しょうゆ	2.00	20.00
本みりん	3.00	30.00
上白糖	0.50	5.00
ちりめんじゃこ	3.00	30.00

- ① フライパンなどでかつお節を炒る。
  - ② 調味料・じゃこを加え、中火~弱火で水分がなくなるまで煮詰める。★
- ※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)

※じゃこを入れることで、かみ応えがあり、うまみたっぷりのふりかけに仕上がります。