



5月の予定献立表



令和7年4月28日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
1	木	八十八夜	ごはん じゃがいものそばろに こんにやくサラダ まっちゃミルクゼリー	牛乳 	こめ,あぶら,じゃがいも, さとう,かたくりこ, こんにやく,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, こなかんてん,クリーム	しょうが,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,キャベツ,もやし, しめじ	◎八十八夜(1日) 八十八夜は立春から88日目 のことで、お茶の収穫の目安と なっています。給食では抹茶を 使ったゼリーを作ります。
2	金		ハヤシライス コロコロやさいのサラダ くだもの	牛乳 	こめ,あぶら,さとう,こめこ, じゃがいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,かぶ,ホールコーン, マッシュルームみずに, エリンギ,くだもの 東京野菜の日	
5	月		こどもの日					
6	火		振替休日					
7	水	端午の 節句 献立	ちゅうかちまきふうおこわ なまあげとやさいのスープ こめこのよもぎむしパン	牛乳 	こめ,もちごめ,あぶら, さとう,こめこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, すきこんぶ,とりにく,なまあげ, あずき	しょうが,にんじん,ホールコーン, さやいんげん,にんにく,キャベツ, かぶ,れいとうよもぎ	◎端午の節句(5日) 端午の節句は、男の子の健 やかな成長を祈る行事です。 五月人形を飾ったり、しょうぶ を浮かべたお風呂に入ったり、 ちまきや柏餅を食べたりする風 習があります。そこで給食で は、7日に端午の節句献立と し、中華ちまき風おこわを作リ ます。
8	木	カミカミ メニュー	ツナカレーピラフ ビーンズシチュー くだもの	牛乳 	こめ,あぶら,じゃがいも, こめこ	ぎゅうにゅう,ツナフレーク, ぶたにく,だいず	にんじん,たまねぎ,ホールコーン, アスパラガス,にんにく,しょうが, ホールのトマト,さやいんげん, マッシュルームみずに,くだもの	
9	金	残さず 食べよう デー	しろみぎかなのあんかけどん ぐだくさんみそしる くだもの	牛乳 	こめ,こめこ,あぶら, さとう,かたくりこ, じゃがいも	ぎゅうにゅう,しろみぎかな, ぶたにく,みそ,あぶらあげ	しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな, ごぼう,だいこん,ながねぎ,しめじ, くだもの 東京野菜の日	
12	月		ごはん いなかじる さかなのごまだれかけ にらいろおひたし	牛乳 	こめ,さとう,しろごま, こんにやく,じゃがいも	ぎゅうにゅう,さかな,みそ, いとかつお,なまあげ	キャベツ,もやし,にら,にんにく, ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	◎残さず食べようデー 毎月10日は、残さず食べよう デーです。自分がもらった給食 は、好き嫌いせず、残さず食 べるようにしましょう。また、自 分がどのくらいの量を食べられ るか、把握できるようになりま しょう。
13	火		しいほうどうふどん ビーフンスープ くだもの	牛乳 	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ビーフン	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, とうふ,とりにく	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, ながねぎ,ホールのトマト,にら,もやし, だいこん,こまつな, くだもの 東京野菜の日	
14	水		さげとわかめのピラフ クリームシチュー くだもの	牛乳 	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,こめこ	ぎゅうにゅう,さげ, たきこみわかめ,とりにく, クリーム	にんじん,ながねぎ,しょうが,たまねぎ, ホールコーン,かぶ,さやいんげん, マッシュルームみずに, しめじ,くだもの 東京野菜の日	
15	木		ごもくうどん ツナとやさいのかふうあえ こめこのココアむしパン	牛乳 	れいとううどん,あぶら, さとう,ごまあぶら, こめこ,はちみつ	ぎゅうにゅう,とりにく, ツナフレーク	にんじん,たまねぎ,こまつな, ながねぎ,キャベツ,もやし,しめじ, えのき	◎柑橘類が旬です 春は柑橘類が旬です。日本 では、様々な種類の柑橘類が 栽培されています。給食でもこ の時期は、柑橘類を出すことが 多いです。今しか食べられない ものも多いですので、ご家庭で もぜひ食べてみてください。
16	金		ごはん さつまじる ひじきいりたまごやき みそドレッシングサラダ	牛乳 	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,さつまいも, こんにやく	ぎゅうにゅう,たまご,ひじき, みそ,とりにく	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, きゅうり,ごぼう,だいこん,ながねぎ	
19	月	食育の日	ごはん ぐるに かつおのたつたあげおろしソース しょうがじょうゆあえ	牛乳 	こめ,こんにやく,じゃがいも, かたくりこ,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう,なまあげ, かつお	ごぼう,にんじん,だいこん,しょうが, キャベツ,もやし,こまつな	◎食育の日 今月は高知県の郷土料理を 作ります。
20	火		レンズまめいりキーマカレー ポテトのフレンチサラダ くだもの	牛乳 	こめ,あぶら,こめこ, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, レンズまめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,ホールのトマト,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,りんご, くだもの	
21	水		ごはん みそしる とりにくとだいこんのいために	牛乳 	こめ,さつまいも,あぶら, かたくりこ	ぎゅうにゅう,みそ, とりにく,だいず,とうふ	かぶ,こまつな,ながねぎ,にんじん, たまねぎ,だいこん,さやいんげん, しめじ 東京野菜の日	
22	木		ピザトースト クラムチャウダー くだもの	牛乳 	しよくパン,あぶら, じゃがいも,こめこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あさりみずに,ほたてみずに	にんにく,たまねぎ,ピーマン,にんじん, かぶ,マッシュルームみずに, さやいんげん,くだもの 東京野菜の日	※SDGs関連事業の1つとし て、区の「学校給食における米 購入費の補助事業」を申請 し、給食の質の向上や食育に 取り組んでいます。
23	金		ごはん けんちんじる さかなのピリからやき みぞれあえ	牛乳 	こめ,こんにやく,じゃがいも, ごまあぶら,さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう,とうふ, あぶらあげ,さかな	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ, しょうが,こまつな,キャベツ 東京野菜の日	
26	月		わかめごはん ぶたにくとじゃがいものなんばんに はるさめサラダ	牛乳 	こめ,こんにやく, じゃがいも,はるさめ, あぶら,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, ぶたにく,なまあげ,みそ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, もやし,キャベツ	<5月が旬の食べ物> ・アスパラガス ・ごぼう ・グリンピース ・そらまめ ・にら ・新じゃがいも ・アジ ・カツオ ・甘夏などの柑橘類
27	火		こうやどうふのそばろどん ごまだれじる くだもの	牛乳 	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも,しろごま	ぎゅうにゅう,とりひきにく, こうやどうふ,みそ	にんじん,ごぼう,さやいんげん, だいこん,こまつな,ながねぎ, くだもの 東京野菜の日	
28	水	カミカミ メニュー	ごはん からみつとうふじる ししゃものいそべあげ ひじきときりぼしだいこんのふくめに	牛乳 	こめ,じゃがいも,あぶら, こめこ,さとう,こんにやく	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,ししゃも, あおのり,ひじき,ちくわ	にんじん,キャベツ,ながねぎ,にら, きりぼしだいこん,さやいんげん, えのき 東京野菜の日	★今月の使用予定果物 柑橘類、メロン
29	木	世界の 料理	ガーリックライス・フェジョアード ヴィナグレッチサラダ ミルクココアゼリー	牛乳 	こめ,オリーブあぶら, こめこ,さとう	ぎゅうにゅう,ウィンナー, ベーコン,ぶたにく, あかいんげんまめ, レッドキドニー	にんにく,たまねぎ,パセリ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,トマト	
30	金		ごはん こんさいじる さかなのおろしソース ひじきサラダ	牛乳 	こめ,こんにやく,あぶら, じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,とうふ, さかな,みそ,ひじき, あおだいず	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな, ながねぎ,キャベツ,ホールコーン 東京野菜の日	◎世界の料理 今月はブラジルの郷土料理 を作ります。

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

☆東京野菜の日・・・西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標

給食当番の仕事をきちんとしましょう

今月の平均値(中学年)

エネルギー
たんぱく質
脂質
ナトリウム(食塩相当量)

594kcal
17%
28%
1.9g

基準値(中学年)

650kcal
13~20%
20~30%
2g未満