

5月 給食だより



世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
栄養士 尾形 佳代子
令和7年 5月号

しんねんど はじ かげつ た あら かんきょう な
新年度が始まって一ヶ月が経ちました。新たな環境にすこしずつ慣れてきたのではないでしょう
か。しかし、どうし つか じ き れんきゅう せいかつ みだ
か。しかし、同時に疲れもたまってくる時期です。連休などもあるので、生活リズムが乱れやす
いですが、はやねはやお あさ ころ げんき す
いですが、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて元気に過ごしましょう！

こんげつ きゅうしょくもくひょう せいけつ き しょくじ
今月の給食目標は、『清潔に気をつけて食事をしましょう』です。

てゆび はくい はいぜんたい いっけん み かんせんしょう げんいん さいきん
手指・白衣・つくえ・配膳台など一見きれいに見えていても、感染症の原因となる細菌やウィ
ルスで汚染されていることがあります。見た目では分からないからこそ、清潔に保つことが大切で
す。ひとりひとりがいしき せいけつ じょうたい しょくじ
す。ひとりひとりが意識をして、清潔な状態で食事ができるようにしましょう。

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

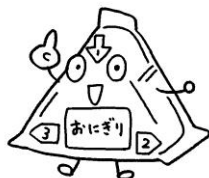
に ぜん ぜん ちが
似ているけれど全然違う

しょう ひ き げん
消費期限

しょう み き げん
賞味期限

しょう ひ き げん
消費期限

ひん しつ れつ か はや しょくひん
品質の劣化が早い食品に
ひょうじ 表示される「安全に食べら
れる期限」。期限をすぎた
場合、食べない方がよい
でしょう。



しょう み き げん
賞味期限

ひん しつ れつ か ひ かくてきおそ
品質の劣化が比較的遅い
食品にひょうじ 表示される「おいし
く食べられる期限」。期限を
すぎてもすぐに食べられな
くなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

保護者のみなさまへ

5月にはいと、連休や運動会があり、生活リズムが乱れやすくなります。ぜひ、御家庭でも「早寝早起き朝ごはん」を心がけてほしいと思います。しかし、朝は慌ただしく、朝食を一から作る時間がない時も多いのではないのでしょうか。前日の夕飯の残りや手軽に食べられる食品を活用するとよいと思います。朝食を抜かないことが大切です。



5月 献立表

今月の給食目標：清潔に気をつけて食事をしましょう



日 ／ 曜 日	こ ん だ て め い			あかのなかま [主に血や筋肉、骨を作る]	きいろのなかま [主に熱や力になる]	みどりのなかま [主に体の調子を整える]	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	ごはん (主食)	おかず・デザート (主菜・副菜)	飲物					
1 木	カレーつけうどん	こんにやくサラダ こめこ まつちや 米粉の抹茶ケーキ		けずりぶし 豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐 豆乳	冷凍うどん 油 でん粉 さとう ごま油 米粉 粉糖	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな こんにやく きゅうり もやし	603	24.9
2 金	端午の節句献立 ちゅうか 中華おこわ	ちくわの磯辺揚げ ワンタンスープ		豚肉 牛乳 ちくわ あおのり	もち米 米 油 さとう 小麦粉 ワタの皮	ねぎ (干)しいたけ にんじん えだまめ いら もやし 白菜 しょうが	606	23.3
3	憲法記念日							
4	みどりの日							
5	こどもの日							
6	振替休日							
7 水	こうやどうふ どん 高野豆腐のそぼろ丼	けんちん汁 くだもの		鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 けずりぶし 豆腐 油揚げ	米 さとう 油	しょうが にんじん えだまめ こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ セミノーロオレンジ	619	29.2
8 木	きな粉バタートースト	クラムチャウダー ピクルス		きな粉 牛乳 鶏肉 あさり スキムミルク 豆乳 シュレッドチーズ	食パン バター さとう グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ きゅうり だいこん	582	22.9
9 金	ごはん	さかな 魚のステーキソース きりぼしだいこん に 切干大根の煮つけ じゃがいものみそ汁		牛乳 鮭 油揚げ けずりぶし 生揚げ わかめ	米 油 さとう じゃがいも	たまねぎ 切干だいこん にんじん (干)しいたけ しらたき さやいんげん えのきたけ	598	30.4
12 月	ごはん	つくだに のりの佃煮 まめい ちくげんに 豆入り筑前煮 やさしい 野菜のごまあえ		焼きのり 牛乳 大豆 鶏肉 さつま揚げ	米 さとう 油 じゃがいも ごま	しょうが ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ もやし さやいんげん こまつな	591	25.0
13 火	スパゲッティナポリタン	やさしい 野菜のイタリアン ドレッシングかけ スイートポテト		豚肉 牛乳 豆乳	スパゲッティ 油 さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム(缶) キャベツ もやし こまつな	559	19.6
14 水	まーぼどうふ どん 麻婆豆腐丼	ナムル くだもの		豚肉 鶏レバー 豆腐 牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん (干)しいたけ ねぎ もやし こまつな 河内晩柑	601	27.1
15 木	わかめごはん	ジャンボぎょうざ ふらみ もやしのごま風味 はるさめ 春雨スープ		わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉	米 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 油 さとう ごま 春雨	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし いら しょうが にんじん (干)しいたけ こまつな	628	21.4
16 金	ごはん	なんばんあ ししゃもの南蛮揚げ はくさい ちゅうか 白菜の中華サラダ いなかじる 田舎汁		牛乳 ししゃも 鶏肉 けずりぶし 油揚げ 豆腐	米 でん粉 油 さとう ごま油	ねぎ 白菜 もやし 水菜 にんじん ごぼう こんにやく だいこん こまつな	617	27.0
19 月	ミルクパン	ポテトグラタン やさしい 野菜スープ		牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 レンズ豆 スキムミルク 豚肉 シュレッドチーズ	ミルクパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ マッシュルーム(缶) パセリ にんじん キャベツ	621	29.4
20 火	とり 鶏ごぼうピラフ	ふう スペイン風オムレツ ミネストローネ		鶏肉 牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン レンズ豆	米 じゃがいも 油	しょうが ごぼう にんじんパセリ ホールコーン えだまめ(冷凍) たまねぎ にんにく セロリー ホールトマト (缶) キャベツ かぶ	607	28.5
21 水	ごはん	つくね焼き アスパラガスのサラダ じゃがいものみそ汁		牛乳 鶏肉 豆腐 けずりぶし 油揚げ わかめ	米 でん粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ アスパラガス えのきたけ	584	27.1
22 木	ぶたどん 豚丼	じゃこサラダ りんごゼリー		豚肉 凍り豆腐 牛乳 じゃこ 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米) 油 さとう ごま油	こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ(冷凍) だいこん もやし こまつな りんごジュース	620	23.8
23 金	ドライカレーライス	マセドアンサラダ くだもの		豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 油 じゃがいも さとう	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん レーズン えだまめ(冷凍) きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	696	24.5
26	振替休業日							
27 火	開校記念日お祝い献立 いわ お祝いちらしずし	すまし汁 しらたま フルーツ白玉		鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 こんぶ けずりぶし 豆腐 なんと	米 さとう 油 白玉もち	(干)しいたけ かんぴょう(乾) にんじん えだまめ(冷凍) ねぎ だいこん こまつな えのきたけ みかん(缶) パイン(缶)	620	22.0
28	開校記念日							
29 木	ガーリックトースト	ピーンズシチュー コーンサラダ		牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆	無塩食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン りんご	609	16.1
30 金	ゆうきまい 有機米のごはん	さばのねぎソースかけ はるやさい 春野菜のサラダ たまご 卵とわかめのスープ		牛乳 さば 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 さとう 油 ごま でん粉	にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん スナップエンドウ たまねぎ	659	27.2

※食材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。