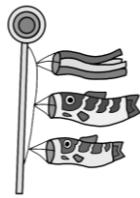


5月 給食だより



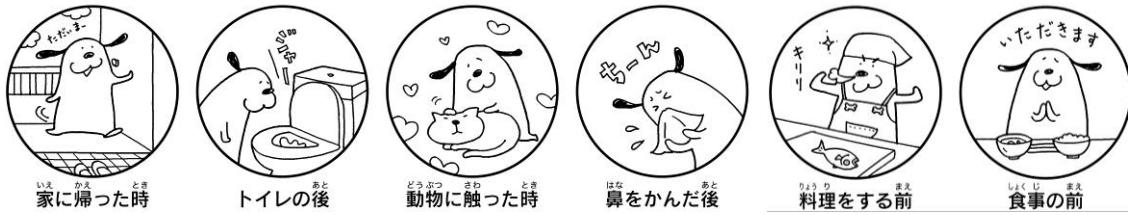
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
栄養士 尾形 佳代子
令和7年 5月号

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づつ慣れてきたのではないでしょ
うか。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、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて元気に過ごしましょう！

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。

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



似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に
表示される「安全に食べら
れる期限」。期限をすぎた
場合は、食べない方がよい
でしょう。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。
一度開封したら早めに食べましょう。

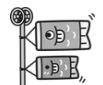
賞味期限

品質の劣化が比較的遅い
食品に表示される「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。



保護者のみなさまへ

5月にはいると、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
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よう

日 曜 日	こんだけめい			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	こんにゃくサラダ こめこ まちや 米粉の抹茶ケーキ	牛乳 油揚げ	けずりぶし 豚肉 さとう ごま油 米粉 粉糖	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 こんにゃく 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	いそへあ ちくわの磯辺揚げ ワンタンスープ	牛乳 MILK	豚肉 牛乳 ちくわ あおのり	もち米 米 油 さとう 小麦粉 ワンタンの皮	ねぎ (干)しいたけ にんじん えだまめ にら 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 高野豆腐のそぼろ丼 どん	じる けんちん汁 くだもの	牛乳 MILK	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 こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ セミノールオレンジ	619	29.2
8 木	きな粉バタートースト	クラムチャウダー ピクリス	牛乳 MILK	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 バセリ 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 きりほじいこん に 切千大根の煮つけ しる じゃがいものみそ汁	牛乳 MILK	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	ごくだに のりの佃煮 まめい ちくせんに 豆入り筑前煮 やさしい 野菜のごまあえ	牛乳 MILK	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 こんにゃく 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	牛乳 MILK	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	まーぼーとうふ どん 麻婆豆腐丼	ナムル くだもの	牛乳 MILK	豚肉 鶏レバー 豆腐 牛乳	水稻穀粒(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 ふうみ もやしのごま風味 はるさめ 春雨スープ	牛乳 MILK	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 にら 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 しじやもの南蛮揚げ 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 MILK	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 こんにゃく だいこん こまつな	617	27.0
19 月	ミルクパン	ボテトグラタン やさしい 野菜スープ	牛乳 MILK	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) バセリ 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	牛乳 MILK	鶏肉 牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン レンズ豆	米 ジャがいも 油	しょうが ごぼう にんじん バセリ 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 しる じゃがいものみそ汁	牛乳 MILK	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	牛乳 MILK	豚肉 凍り豆腐 牛乳 じゃこ 粉寒天 粉ゼラチン	水稻穀粒(七分つき米) 油 さとう ごま油	こんにゃく 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	牛乳 MILK	豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳	水稻穀粒(七分つき米) 油 ジャがいも 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) キュウリ 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	じる すまし汁 しらたま フルーツ白玉	牛乳 MILK	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 こんぶ けずりぶし 豆腐 なると	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	ビーンズチュー コーンサラダ	牛乳 MILK	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆	無塩食パン バター 油 ジャがいも 小麦粉 さとう	にんにく バセリ 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 MILK	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。