

# 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8年 5月号

しんねんどがはじまって一ヶ月が経ち、あたらしい学年にも少しずつ慣れてきたこととおもいます。

5月は、新しい環境での緊張がほぐれると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期でもあります。栄養、休養をしっかりととり、体調を崩さないように気を付けましょう。

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・机・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。一人一人が意識をして、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

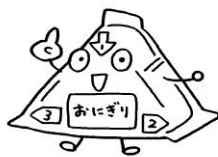
似ているけれど全然違う

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。



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。

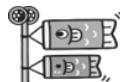


※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

## 保護者のみなさまへ

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に一日の始まりの食事である朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

運動会に向けて、練習も始まります。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。引き続き、健康管理への御理解、御協力をお願いします。



# 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	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー	たんぱく質
	ごはん (主食)	おかず・デザート (主菜・副菜)	飲物	[主に血や筋肉、骨を作る]	[主に熱や力になる]	[主に体の調子を整える]	Kcal	g
1 金	カレーうどん	ごま酢かけ こめこ まつな 米粉の抹茶ケーキ		豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳 豆腐 豆乳	冷凍うどん 油 てん粉 さとう ごま 米粉 粉糖	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし きゅうり	623	27.6
3	憲法記念日							
4	みどりの日							
5	こどもの日							
6	振替休日							
7 木	マーボー豆腐丼 <small>どうふどん</small>	ナムル くだもの (清見オレンジ)		豚肉 鶏レバー 豆腐 牛乳	七分つき米 米 油 さとう てん粉 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 清見オレンジ	593	27.0
8 金	鶏ごぼうピラフ <small>とり</small>	スペイン風オムレツ トマトのスープ		鶏肉 牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン レンズ豆	米 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん ホールコーン えだまめ かぶ たまねぎ パセリ にんにく セロリ ホールトマト キャベツ	613	28.8
11 月	ミートソーススパゲッティ	じゃがいものハニーサラダ くだもの (セミノールオレンジ)		豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ セミノールオレンジ	600	26.2
12 火	ごはん	さかな 魚のみそマヨネーズ焼き やさい 野菜のいそ和え にらたま汁		牛乳 ホキ 刻みのり 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 さとう マヨネーズ ごま油 てん粉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ にら	581	30.2
13 水	シュガーパタートースト	クラムチャウダー にんじんとツナのサラダ		牛乳 鶏肉 あさり(水煮) レンズ豆 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ ツナ	無塩食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん パセリ にんじん きゅうり レモン ホールコーン らっきょう	625	19.3
14 木	ごはん	つくね焼き アスパラガスのサラダ さつまいものみそ汁		牛乳 鶏肉 豆腐 生揚げ わかめ	米 てん粉 油 さとう ごま油 さつまいも	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん アスパラガス えのきたけ	626	28.2
15 金	鮭そぼろ丼 <small>さけ</small>	ごちくじる 五目汁 くだもの (ニューサマーオレンジ)		鮭 鶏卵 牛乳 鶏肉 蒸しかまぼこ 豆腐 油揚げ	米 油 さとう	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく ごぼう にんじん だいごん (干)しいたけ ねぎ ニューサマーオレンジ	622	31.1
18 月	ミルクパン	ポテトグラタン やさい 野菜スープ		牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 豆乳 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 グリーンピース にんじん キャベツ パセリ	637	30.3
19 火	有機米のごはん <small>ゆうきまい</small>	魚の西京焼き キャベツのサラダ じゃがいものみそ汁		牛乳 さわら 生揚げ わかめ	米 油 ごま じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり スナップエンドウ にんじん (干)しいたけ ねぎ	601	28.7
20 水	わかめごはん	ぼろ 棒ぎょうざ ごま塩ナムル はるさめ 春雨スープ		わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉	米 ごま油 てん粉 春巻きの皮 油 ごま 春雨	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら もやし きゅうり にんじん こまつな たけのこ(水煮) (干)しいたけ	588	20.4
21 木	おろし豚丼 <small>ぶたどん</small>	じゃこサラダ りんごゼリー		豚肉 牛乳 じゃこ 粉寒天 粉ゼラチン	七分つき米 米 油 さとう ごま油	にんにく こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ だいごん えだまめ もやし こまつな りんごジュース	601	22.0
22 金	運動会応援献立 カツカレーライス	やさい 野菜のごま風味 くだもの (冷凍みかん)		鶏肉 レンズ豆 牛乳	七分つき米 米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり 冷凍みかん	687	25.9
25	振替休業日							
26 火	ガーリックフランス	トマトシチュー ピクルス		牛乳 鶏肉 鶏レバー レンズ豆 生クリーム	ソフトフランスパン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ グリーンピース だいごん	602	23.9
27 水	開校記念日お祝い献立 お祝いちらしずし <small>いわ</small>	すまし汁 フルーツ白玉		鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 豆腐 なんと	米 さとう 油 白玉もち	(干)しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ だいごん ねぎ えのきたけ こまつな 黄桃(缶) バイン(缶)	647	22.3
28	開校記念日							
29 金	ごはん	ししゃもの南蛮揚げ 中華サラダ ワンタンスープ		牛乳 ししゃも 豚肉	米 てん粉 油 さとう ごま油 ワンタンの皮	ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ きくらげ 白菜 しょうが にら	616	23.6

※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。