



令和8年度

# 5月分学校給食献立表



世田谷区教育委員会  
学校給食太子堂調理場  
TEL (3410) 2754

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
			黄の食品	赤の食品	緑の食品			
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える			
1 金	じゃこごはん 生揚げの中華煮 きゅうりと大根の甘酢和え	○	米 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳 生揚げ 豚肉 えび わかめ	にんにく にんじん たけのこ こんにゃく きくらげ キャベツ こまつな きゅうり だいこん	787	35.0	<p><b>生活リズムを整えて</b></p> <p>新緑が目に見え鮮やかな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは体調を崩しやすい時期でもあります。休み中も早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。</p>  <p><b>【あしたばパン】</b></p> <p>27日は「あしたばパン」です。あしたばパンは八丈島産のあしたば粉末を使用しています。若草色で、ほんのりとあしたばの香りと味を感じるパンです。</p>  <p><b>【有機米・有機野菜】</b></p> <p>12日(火) ごはんは栃木県産「コシヒカリ」豚汁は九州産の有機にんじんを使用しています。</p> <p>有機米は農薬や化学肥料を使わないことを基本として、栽培場所の土の能力を活用して生産したお米です。自然環境への負担をできるだけなくした栽培方法で、手間をかけて作られています。</p> 
7 木	黒砂糖パン シーフードシチュー ツナサラダ	○	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび いか チーズ 生クリーム ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	743	32.5	
8 金	ごま入りごはん 鮭の西京焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	○	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 鮭 みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏卵	切干しだいこん にんじん しらたき 干しいたけ ねぎ こまつな	842	43.5	
11 月	つけみそラーメン 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	蒸し中華めん 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆	にんにく しょうが にんじん メンマ キャベツ もやし きくらげ ホールコーン ねぎ	755	34.5	
12 火	ごはん(有機米) 干草焼き じゃがいもの甘辛煮 豚汁(有機にんじん)	○	有機米 油 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ごぼう 有機にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	850	36.5	
13 水	ぶどうパン ビーンズシチュー イタリアンサラダ くだもの	○	ぶどうパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 ロースハム チーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり 河内晩柑	798	33.8	
14 木	わかめごはん 魚の南蛮漬け ごま和え いなか汁	○	米 麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも	炊き込みわかめ 牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ	795	34.8	
15 金	チャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	○	米 麦 油 ウエーブワンタン ごま油 砂糖	焼き豚 えび 鶏卵 牛乳 豚肉	しょうが にんじん きくらげ ねぎ えだまめ たけのこ もやし チンゲンサイ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶	747	30.6	
18 月	ハムとチーズのトーストサンド ポトフ くだもの	○	胚芽食パン バター 油 じゃがいも	ボンレスハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 ソーセージウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ 河内晩柑	740	37.8	
19 火	スタミナ丼 小魚の甘辛揚げ 呉汁	○	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油 小麦粉 じゃがいも	豚肉 牛乳 わかさぎ 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳 みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	911	41.0	
20 水	パエリア風ピラフ イタリアンスープ フルーツのヨーグルトがけ	○	米 麦 バター 油 じゃがいも パン粉	鶏肉 えび いか 牛乳 ベーコン 豚肉 鶏卵 チーズ フレーズヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 赤パプリカ ピーマン セロリ こまつな フルーツ缶(黄桃 白桃 りんご みかん) パイン缶	757	33.7	
21 木	スパゲッティクリームソース ポテト入りフレンチサラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 えび いか 牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	831	34.4	
22 金	麦入りごはん 西湖豆腐 わかめサラダ	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ トマト きくらげ ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	784	32.0	
25 月	ツナとコーンのトーストサンド ミネストローネ くだもの	○	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも マカロニ	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	にんにく たまねぎ にんじん レモン たまねぎ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ トマト缶 河内晩柑	745	35.9	
26 火	大豆入りひじきごはん 焼きししゃも 筍のみそ汁	○	米 麦 油 砂糖 ごま	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 生揚げ みそ わかめ	にんじん ごぼう えだまめ たけのこ しめじ ねぎ	752	36.8	
27 水	あしたばパン 魚のパン粉焼き コーンポテト 卵と青菜のスープ	○	あしたばパン マヨネーズ パン粉 じゃがいも バター でん粉	牛乳 鮭 チーズ 生クリーム ベーコン 鶏肉 鶏卵	ホールコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	753	42.6	
28 木	こぎつねごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜の昆布和え	○	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも でん粉 ごま油	油揚げ 牛乳 豚肉 凍り豆腐 うずら卵 塩昆布	しょうが にんじん こんにゃく 干しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	808	32.7	
29 金	ひよこ豆のカレー チーズサラダ くだもの	○	米 麦 バター 油 小麦粉 砂糖	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 チーズ 牛乳 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン トマト缶 キャベツ きゅうり メロン	858	31.2	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数異なることがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 35.5 g
----------	----------------	--------------

# 5月 給食たより

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---