

令和8年 5月 献立表

世田谷社の学び舎

世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主にからだをつくる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える				
1 金	ひじきとツナの炊き込みごはん いかのネギみそ焼き じゃがいもとキャベツのサラダ 大根のすまし汁 牛乳	まぐろ缶詰, 油揚げ, いか	牛乳, 干ひじき, こんぶ	七分つき米, さとう, じゃがいも, 小町麩	ごま, 油	にんじん, こまつな	えだまめむき身(冷凍), しょうが, にんにく, ねぎ, きゅうり, キャベツ, だいこん, しめじ	602 kcal 30.2 g 19.6 g 3.4 g
7 木	中華おこわ 牛乳 かつおの甘辛だれ 塩こんぶ和え たけのこと麩のすまし汁	鶏肉, かつお, 豆腐	牛乳, 塩昆布, こんぶ	もち米, 米, さとう, でん粉, あられふ	ごま油, 油, ごま	にんじん, こまつな	(干)しいたけ, こんにゃく, ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, たけのこ(水煮)	614 kcal 36.2 g 14.2 g 3.8 g
8 金	ミルクパン シェパーズパイ 大麦入り野菜スープ カラマンダリン 牛乳	豆乳, 豚肉, レンズまめ, 鶏肉	牛乳, シュレッド チーズ	ミルクパン, じゃがいも, さとう, 米粉, おおむぎ	油	ホール トマト(缶), にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュ ルーム(レトルト), 白菜, カラーマンダリン	606 kcal 28.4 g 21.7 g 2.6 g
11 月	グリーンピースごはん 肉じゃが 野菜と油揚げの甘酢あえ りんご 牛乳	豚肉, 凍り豆腐, 油揚げ	牛乳, こんぶ	米, じゃがいも, さとう	油	にんじん, こまつな	グリーンピース, たまねぎ, こんにゃく, えだまめむき身(冷凍), キャベツ, もやし, りんご	617 kcal 25.5 g 18.9 g 2.1 g
12 火	ごはん さばのステーキソース 野菜の乾物あえ かきたま汁 牛乳	さば, 花かつお, 鶏卵	牛乳, じゃこ, 刻みのり, わかめ	米, さとう, でん粉	ごま油, ごま	こまつな, にんじん	たまねぎ, もやし, (干)しいたけ	630 kcal 27.9 g 25.7 g 2.4 g
13 水	ナシゴレン ピクルス ベーコンと野菜のスープ ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉, えび(冷凍), ベーコン, 粉ゼラチン	牛乳, 粉寒天	米, さとう, じゃがいも	油	トマトジュ ース, ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, こまつな	にんにく, たまねぎ, きゅうり, だいこん, キャベツ, ぶどうジュ ース	604 kcal 22.6 g 17.2 g 2.8 g
14 木	キムチ丼 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	豚肉, ベーコン, 豆腐	牛乳, わかめ	米, おおむぎ, さとう, 春雨	ごま油, ごま	にら, にんじん	にんにく, たまねぎ, 白菜, キムチ, キャベツ, きゅうり, ねぎ	598 kcal 22.7 g 20.2 g 2.6 g
15 金	チリビーンズドッグ ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉, 豚肝臓, 大豆, ウィンナー	牛乳, シュレッド チーズ, プレーン ヨーグルト	無塩パン, 三温糖, 米粉, じゃがいも	油	にんじん, パセリ	にんにく, たまねぎ, キャベツ, みかん(缶), パインアップル(缶), 黄桃(缶)	627 kcal 28.6 g 25.7 g 2.1 g
18 月	黒砂糖パン 豆乳入りポテトグラタン 野菜スープ メロン 牛乳	鶏肉, 豆乳, 豚肉	牛乳, シュレッド チーズ	黒砂糖パン, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	油, バター	にんじん, こまつな	たまねぎ, マッシュ ルーム(レトルト), キャベツ, セロリー, メロン	613 kcal 26.2 g 25.8 g 2.9 g
19 火	有機米ごはん 千草焼き 白菜とじゃこのカリカリあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳	鶏ひき肉, 鶏卵, 生揚げ	牛乳, じゃこ	米, さとう, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, 万能ねぎ	たまねぎ, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, 白菜, もやし, しめじ	599 kcal 27.5 g 20.0 g 2.2 g
20 水	きつねうどん ちくわの磯辺あげ ひとしお野菜 わかばケーキ 牛乳	鶏肉, 油揚げ, ちくわ, 鶏卵	ジョア, こんぶ, あおのり, 牛乳	冷凍うどん, さとう, 小麦粉	油	にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが	657 kcal 30.6 g 21.2 g 3.8 g

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
22 金	麦ごはん 冷凍みかん 牛乳 ししゃものカレーあげ 野菜の和風ドレッシング じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ	牛乳, ししゃも, わかめ	米, おおむぎ, 小麦粉, さとう, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	キャベツ, もやし, たまねぎ, えのきたけ, 冷凍みかん	619 kcal 26.7 g 20.1 g 2.3 g
25 月	ごはん 牛乳 魚の包みあげ もやしときゅうりのごま風味 豆腐ときくらげのたまごスープ	ホキ, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	牛乳, シュレッド チーズ, 焼きのり	米, 春巻の皮, 小麦粉, さとう, でん粉	油, ごま油, ごま	にんじん	しょうが, もやし, きゅうり, たまねぎ, きくらげ(乾)	642 kcal 30.2 g 20.4 g 2.2 g
26 火	豚丼 春野菜とわかめのサラダ 清見オレンジ 牛乳	豚肉, 生揚げ	牛乳, わかめ	七分つき米, さとう	油, ごま	にんじん	たまねぎ, こんにやく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	615 kcal 24.9 g 22.0 g 1.6 g
27 水	ココアあげパン 肉だんご入り春雨スープ チーズ入りプロテインサラダ 牛乳	鶏ひき肉, おから, ひよこめめ, まぐろ缶詰	牛乳, プロセス チーズ	コッペパン, さとう, でん粉, 春雨	油, ごま油, 油	にんじん, こまつな	(干)しいたけ, しょうが, えのきたけ, 白菜, ねぎ, きゅうり, キャベツ, たまねぎ	604 kcal 24.0 g 25.9 g 2.7 g
28 木	あんかけ焼きそば 塩ナムル さつまいものごまだんご 牛乳	豚肉, いか, 豆乳	牛乳	蒸し 中華めん, でん粉, さつまいも, さとう	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	たまねぎ, 白菜, ホールコーン(缶), きくらげ(乾), もやし, にんにく	649 kcal 21.1 g 26.2 g 2.0 g
29 金	キャロットバターライス ハンガリアンシチュー ひよこ豆のサラダ 牛乳	豚肉, 豚肝臓, ひよこめめ, まぐろ缶詰	牛乳	七分つき米, じゃがいも, 小麦粉, さとう	バター, 油	にんじん, パセリ, ピーマン	にんにく, たまねぎ, ホールコーン(缶), キャベツ, きゅうり	664 kcal 21.6 g 22.6 g 1.9 g

※材料および献立は変更させていただく場合があります。

成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。



1日にとりたいカルシウム量 (mg)

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

©少年写真新聞社2026

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



タテのカギ

- 料理や紅茶に入れる甘い調味料
- 出世魚のひとつ
- 温州○○○
- ごはんはエネルギーとなる○○○のグループ
- 保存食は昔の人の○○
- 皮にしま模様がある果物

ヨコのカギ

- 魚を生で食べる
- ビタミンB₁が豊富な○○肉
- ヨーグルトに入れるのは○○○ペラの薬肉
- ビタミンCが多い赤い果物
- 紫色の野菜で、生産量1位は高知県
- 足が10本ある軟体動物



A, B, Cの文字を当てはめてみよう

→ A □ B □ C □ の白

©少年写真新聞社2026

カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。特に乳製品のカルシウムは体への吸収率が高く、効率よくとれます。

©少年写真新聞社2026

5月の給食紹介

7日(木)〈中華おこわ〉

こどもの日の行事食である中華ちまきの中身です。

11日(月)〈グリーンピースごはん〉

グリーンピースをさやから出すお仕事を、今年も1年生にお願いいたします。作業をしながら、一つのさやに何粒入っているか、どんな形をしているかなど、観察してもらえたらと思います。

20日(水)〈わかばケーキ〉

開校記念日のお祝いということで、若葉色のケーキを作ります。