

5月のこんだてひょう



令和7年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	献立	食品の分類			エネルギー たんぱく質
				黄色の食品 働く力になる	赤色の食品 血やにくくなる	緑色の食品 体の調子を整える	
1	木	香キャベツのスパゲティ かぶとひよこ豆のスープ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	ハナハチ	スパゲティ さとう オリーブオイル ホットケーキミックス ホワイトチョコレート	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく ひよこめ とうにゅう	にんにく たまねぎ はるキャベツ レモン にんじん かぶ かぶのは	661kcal 21.1g
2	金	ピースそぼろごはん 塩豚肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁		こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす ふたにく あつあげ あぶらあげ みそ	しょうが グリンピース たまねぎ にんじん ししいたけ いんげん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	563kcal 24.0g
7	水	ホットツナマヨドック ポークビーンズ フレンチサラダ		コッペパン エッグゲア Mayo あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ツナ ふたにく だいす とうにゅうクリーム	たまねぎ パセリ にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	565kcal 25.7g
8	木	ごはん 油淋鶏 きゅうりの中華炒め ビーフンスープ		こめ でんぶん あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とりにく かまぼこ	しょうが ねぎ きゅうり しいたけ だいこん にんじん チンゲンさい たけのこ	623kcal 23.5g
9	金	ごはん 鮭のみそチーズ焼き ベーコンと小松菜のソテー 大根のスープ		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ ピザチーズ ベーコン とりにく	しょうが こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ みずな	563kcal 28.3g
12	月	塩野菜ラーメン 小魚の南蛮揚げ 青のりポテト		ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく めひかり あおのり	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン きくらげ ねぎ	500kcal 24.1g
13	火	マーガリンパン ミートポテトのチーズ焼き みそドレサラダ わかめとコーンのスープ		マーガリンパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ピザチーズ みそ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり えだまめ ホールコーン	573kcal 22.3g
14	水	中華おこわ いかのねぎ塩焼き ポテトの華風サラダ		こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう やきふた いか	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり	506kcal 25.2g
15	木	カレーピラフ ベーコンとほうれんそうの豆乳スープ マスカットゼリー		こめ あぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム しめじ ほうれんそう マスカットジュース	510kcal 16.5g
16	金	梅茶漬 かつおの竜田揚げ 野菜のごまあえ		こめ ふぶあられ でんぶん こむぎこ あぶら こま さとう	ぎゅうにゅう のり かつお	かりかりうめ ゆかり キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	511kcal 23.5g
19	月	鮭若ごはん 豆腐のかさね焼き きのこさつまいものみそ汁		こめ こま じゃがいも パンこ でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう さけ たきこみわかめ とうふ ふたにく だいす みそ あぶらあげ	ねぎ しょうが だいこん にんじん ふなしめじ えのきたけ こまつな	635kcal 31.4g
20	火	手作りパン (オニオンベーコン) コーンクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ		こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり もやし えだまめ レモン	592kcal 21.7g
21	水	五目焼きそば 中華風野菜スープ じゃが丸くん		ちゅうかめん あぶら じゃがいも ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ふたにく あおのり とりにく とうふ ささかまほこ とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンさい	504kcal 20.8g
22	木	レタスチャーハン 八宝菜 小玉すいか		こめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび	にんじん ねぎ グリンピース レタス しょうが にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンさい はくさい すいか	516kcal 24.2g
23	金	ごはん みそカツ 海藻サラダ 沢煮椀	うなどうかい おうえんこんだて 運動会 応援献立	こめ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく みそ かいそうミックス	にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり こほう えのきたけ みずな	657kcal 24.1g
24	土	カレーライス 福神漬 コーンフレックサラダ	うなどうかい 運動会	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう コーンフレック	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくしんづけ キャベツ きゅうり ホールコーン	656kcal 17.9g
27	火	ごはん さばのぬか炊き 野菜の甘酢あえ かぼちゃ入り田舎汁		こめ さとう こめぬか	ぎゅうにゅう さば かいそうミックス あぶらあげ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん こほう ねぎ だいこん かぼちゃ	600kcal 26.5g
28	水	きのこピラフ めひかりのスパイシーフライ マカロニツナサラダ		こめ あぶら こむぎこ パンこ マカロニ さとう エッグゲア Mayo	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン めひかり ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ ふなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	567kcal 25.0g
29	木	ごはん のりの佃煮 厚揚げのそぼろ煮 大根と青菜のじゃこサラダ		こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう のり とりにく だいす あつあげ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ししいたけ いんげん だいこん こまつな こんにゃく	593kcal 25.3g
30	金	ガーリックライス アスパラガスの豆乳グラタン キャベツとベーコンのスープ		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ	608kcal 22.1g

《市内産野菜》 きゅうり

《姉妹都市木島平村産食材》 米 米ぬか しめじ えのき アスパラガス

食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



5月給食だより

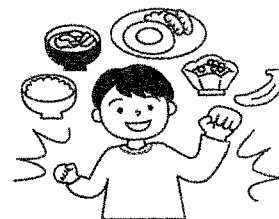
令和7年4月30日
調布市立第一小学校

風薫る5月、緑が輝くさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月がたち、子どもたちは新しい環境に慣れてきたようです。1年生は、日に日に準備の手際がよくなり、楽しい給食の時間を過ごしています。

5月は運動会にむけての練習が始まります。連休明けは生活リズムが乱れがちになり、4月の緊張感がとれ、体に疲れがでてくる時期です。食事のリズムを整えることで、生活リズムをとり戻せます。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりすることが基本です。特に1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、活動を開始す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。



朝ごはんの効果

やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う

5月の献立より

八十八夜

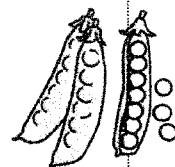
2月の節分の次の日は立春です。立春から数えて88日目にあたる日を八十八夜と言います。このころには、霜が降りることもなくなり、安定した気候になることから、茶摘みをはじめとした農作業を行う目安とされてきました。この日に摘んだお茶を飲むと長生きできると言われています。

(1日: 抹茶とホワイトチョコのマフィン)

グリーンピース

未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分をグリーンピース(実えんどう)といいます。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏です。新鮮なグリーンピースは甘くて風味もよく、彩りも鮮やかで美味しくいただけます。

(2日: ピースそばごはん)



初がつお

この時期のかつおは、さっぱりとした身が特徴です。疲労回復に効果があるタウリンを多く含んでいます。また、鉄や亜鉛を多く含み貧血や味覚障害によいとされます。

(16日: かつおの竜田揚げ)

