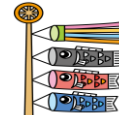


今月の給食目標
準備や後片付けを手早くしよう



令和7年5月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	はちじゅうはちや 八十八夜 こんだて 献立	新ごぼうの混ぜごはん 田舎汁 抹茶蒸しケーキ	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、赤味噌、 白味噌、調製豆乳	米、油、砂糖、蒸しパンミックス、 甘納豆(あずき)	新ごぼう、人参、枝豆、大根、えのきたけ、 小松菜、ねぎ
2 金		はちみつレモントースト かぼちゃシチュー 春キャベツのコールスローサラダ	○	牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム	食パン、バター、はちみつ、グラニュー糖、 油、小麦粉	レモン果汁、玉葱、人参、かぼちゃ、 春キャベツ、ホールコーン
7 水	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の和え物 筍のすまし汁		○	牛乳、鯖、赤味噌、おなか、木綿豆腐、 わかめ	米、三温糖、砂糖	生姜、小松菜、人参、もやし、新たけのこ、 えのきたけ、糸みつば
8 木	スパゲティナポリタン ハニーサラダ オニオンスープ		○	牛乳、ウィンナソーセージ、ベーコン	スパゲッティ、油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、人参、玉葱、ピーマン、キャベツ、 もやし
9 金		ごはん パリパリ春巻 ニラともやしのナムル きのこの中華スープ	○	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	米、油、春雨、砂糖、てんぷん、ごま油、 春巻きの皮、小麦粉	生姜、ねぎ、たけのこ、人参、干し椎茸、 白菜、ニラ、もやし、にんにく、生しいたけ、 ぶなしめじ、えのきたけ、小松菜
12 月		ごはん のり佃煮 春野菜の煮物 河内晩柑(かわちばんかん)	○	牛乳、刻みのり、鶏肉	米、砂糖、油、こんにゃく、新じゃが	新玉葱、新たけのこ、新人参、ふき、 河内晩柑
13 火		にんにくチャーハン わかめと大根の中華スープ パイナップル	○	牛乳、豚肉、わかめ	米、バター、油	にんにく、葉ねぎ、生姜、人参、大根、 もやし、ねぎ、生パイン
14 水		カレーチーストースト コーンサラダ オニオンスープ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、ピザチーズ、 ベーコン	食パン、砂糖、小麦粉、油	にんにく、玉葱、キャベツ、もやし、 ホールコーン、人参
15 木	郷土料理 「長野県」	野沢菜めし 生揚げとじゃがいもの炊き合わせ たけのこそばのみそ汁	○	牛乳、豚肉、生揚げ、さば、赤味噌、白味噌	米、米粒麦、ごま油、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも	人参、干し椎茸、大根、野沢菜漬、生姜、 ごぼう、たけのこ、玉葱、グリーンピース、 フレッシュたけのこ、ねぎ
16 金		塩ラーメン 揚げきょうざ 切り干し大根の中華サラダ	○	牛乳、豚ばら肉、豚挽肉、刻み大豆	蒸し中華めん、ごま油、てんぷん、 餃子の皮、油、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、玉葱、 ホールコーン、ねぎ、ニラ、もやし、 切干し大根
19 月		手作り枝豆ウィンナーパン 春野菜ポトフ はちみつサラダ	○	牛乳、ウィンナソーセージ、ベーコン	小麦粉、強力粉、砂糖、油、じゃがいも、 はちみつ	枝豆、大根、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、 かぶ、ふき、ブロッコリー、もやし
20 火		キムチうどん 揚げいもち ニラともやしのナムル	○	牛乳、豚肉、赤味噌、白味噌	冷凍うどん、じゃがいも、てんぷん、油、 砂糖、ごま油	キムチ、大根、人参、白菜、ねぎ、もやし、 ニラ、にんにく、生姜
21 水		ごはん ごぼうバーグ コーンサラダ きのこ豆腐のみそ汁	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、調製豆乳、 絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌	米、油、生パン粉、砂糖	玉葱、ごぼう、キャベツ、もやし、 ホールコーン、ぶなしめじ、えのきたけ、 生しいたけ、ねぎ
22 木		コッペパン ししゃもカレー揚げ 水菜ともやしの玉ねぎドレサラダ 春キャベツのスープ	○	牛乳、ししゃも、ベーコン、鶏もも肉	コッペパン、小麦粉、油、砂糖	水菜、人参、もやし、玉葱、キャベツ
23 金	運動会 応援献立	勝つカレー 大根とカリカリ梅のサラダ ナタデココボンチ	○	牛乳、豚挽肉、豚ひれ肉	米、油、小麦粉、バター、生パン粉、パン粉、 ごま油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、大根、水菜、 刻みカリカリ梅、みかん缶、パイン缶、 ナタデココ、レモン果汁
24 土	運動会 					
27 火		ソース焼きそば じゃがいものみそ和え 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚もも肉、青のり、赤味噌、 絹ごし豆腐	蒸し中華めん、油、じゃがいも、砂糖	人参、玉葱、もやし、キャベツ、いんげん、 生姜、大根、ねぎ
28 水		たこめし 新ごぼうの和風チップサラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、だし昆布、たこ、赤味噌、白味噌	米、系こんにゃく、てんぷん、油、砂糖、 白ごま	人参、葉ねぎ、新ごぼう、もやし、小松菜、 キャベツ、玉葱
29 木		ミルクパン ミートボールのトマト煮 新玉ねぎのさっぱりサラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、調製豆乳、 ベーコン、わかめ、おなか	ミルクパン、生パン粉、小麦粉、油、バター	玉葱、にんにく、人参、クラッシュトマト、 トマトジュース、バセリ、新玉葱、レモン汁
30 金	わかめごはん かつおの竜田揚げ 木島平のアスパラお浸し 具だくさんみそ汁		○	牛乳、わかめご飯の素、かつお、 木綿豆腐、赤味噌、白味噌	米、白ごま、てんぷん、小麦粉、油、 じゃがいも	人参、アスパラガス、白菜、ごぼう、大根、 ねぎ

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー559kcal、たんぱく質22.2g、脂質19.1g、食塩相当量2.8g

はち じゅう はち や
八十八夜って?
ハミ 米ハミ
なあと?

「夏も近づくと八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせて「米」という漢字になることや、米広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

はちじゅうはちや つ しんちや の
八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、
病気にならないといわれています。
新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?

後片付け

● 残した食べ物
は入っていた
入れ物にもどす

● 食器はからにして、
きちんと重ねる

! 食後すぐに、激しい運動をすることは避けましょう