

5月給食だより

令和7年 4月30日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす し き ぎゆう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
きおん あ かうだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしやう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきやう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいあん たいちやう とどの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、あさ かなら た とうこう
朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

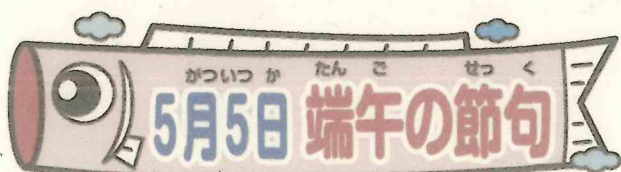
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。こいのぼりをかざったり、柏もちを食べたりしてお祝いする風習があります。
給食では、5月2日が「端午の節句こんだて」です。



5月のこんだて



調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、
えのき・しめじが届きます。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食	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	ソース焼きそば じゃがまるくん 野菜スープ	○	新じゃが	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、こまつな
2 金	ごはん さつき汁 揚げかつおのカレー和え かしわもち	○	たんごの節句	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、さとう、はなふ	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ
7 水	あしたばパン てりやきグラタン ABCスープ	○	あしたば	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ベーコン	あしたばパン、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、マカロニ、マーガリン、こむぎこ、マカロニ	しょうが、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン
8 木	ごはん きんぴらごぼう めばるのごまみそ焼き かみなり汁	○	めばる 新ごぼう	ぎゅうにゅう、めばる、みそ、ちくわ、あぶらあげ、とうふ、かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、ごま、あぶら	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいこん、しめじ、こねぎ
9 金	中華丼 とり肉とトマトのサンラータン マンゴープリン	○	マンゴー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とりにく、とうにゅう	こめ、あぶら、でんぶん、はるさめ、さとう	しょうが、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、もやし、トマト、マンガソース
12 月	ハニーレモントースト チキンのクリーム煮 青菜とコーンのソテー	○	はちみつ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ベーコン	パン、はちみつ、ざらめ、マーガリン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、こむぎこ	レモン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、こまつな、コーン、しめじ
13 火	クッパ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	○	韓国料理 (かんこく)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、わかめ、のり	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま	にんにく、だいこん、ねぎ、にんじん、ニラ、たけのこ、しいたけ、しょうが、キャベツ、レタス、きゅうり
14 水	わかめごはん 大根のみそ汁 にくじゃが バナナ	○	わかめ	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、なまあげ、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、だいこん、しめじ、バナナ
15 木	しょうゆラーメン ジャンボ揚げ餃子 ナムル	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、かつおぶし、のり	ちゅうかめん、あぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、こむぎこ	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、にんにく、ねぎ、こまつな
16 金	ごはん 野菜の甘酢和え あじの玉ねぎしょうゆかけ 具だくさんみそ汁	○	あじ	ぎゅうにゅう、まあじ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、こまつな、こんにゃく
19 月	ごはん 野菜とかまぼこのおひたし とり肉の山河焼き 若竹汁	○	わかめ たけのこ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、とうにゅう、みそ、かまぼこ、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、パンこ、さとう	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、たけのこ、えのきたけ
20 火	手作りぶどうパン ポークビーンズシチュー グリーンサラダ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶら、じゃがいも	レーズン、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、セロリー、キャベツ、えだまめ、きゅうり
21 水	ニラたまチャーハン じゃこサラダ 豆乳春雨スープ	○	ニラ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、たまご、わかめ、じゃこ、かつおぶし、こんぶ、とうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、はるさめ	ニラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが、こまつな
22 木	ごはん 春キャベツのゆかり和え ししやものバリバリ焼き さわにわん	○	春キャベツ	ぎゅうにゅう、ししやも、とりにく、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	こめ、しゅうまいのかわ、こむぎこ、あぶら、ごま	しそ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ゆかり、だいこん、ごぼう、えのきたけ
23 金	新ごぼうのまぜごはん 肉どうふ おふのすまし汁	○	新ごぼう	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、ぶたにく、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、しらたまふ	ごぼう、グリーンピース、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、しめじ、だいこん、こまつな
26 月	ピラフ 白身魚のハーブ焼き 青菜スープ	○		ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、メルルーサ、とりにく	こめ、マーガリン、あぶら、パンこ、じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、パジル、こまつな
27 火	キムタクご飯 青のりお豆 ウースタン	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、あおのり、とりにく、とうふ、かつおぶし、こんぶ	こめ、でんぶん、あぶら	キムチ、たくあん、ねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、コーン
28 水	スープスパゲッティ コーンフ레이크サラダ チョコチップケーキ	○	春キャベツ 新たまねぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とうにゅう	スパゲッティ、あぶら、コーンフ레이크、さとう、ホットケーキミックス、マーガリン、チョコチップ	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、キャベツ、コーン、きゅうり
29 木	ごはん きこのみそ汁 とり肉とポテトの甘辛煮 きなこだんご	○		ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ、きなこ	こめ、あぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、しらたまだんご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、えのきたけ、しめじ、こまつな
30 金	カツカレー 枝豆サラダ オレンジ	○	スポフェス おうえん こんだて	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、わかめ、のり	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、パンこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えだまめ、きゅうり、かわちばんかん