

令和7年5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分爽風学園
市川市立稲越小学校



日	曜日	こんだて しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事	日	曜日	こんだて しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
1	木	さんしょくそぼろごはん	とり たまご	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう	いんげん	エネルギー 671 kcal	八十八夜	14	水	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 618 kcal	
		はっばうみそしる	とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	なたねあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん キャベツ ことつな	たんぱく質 28.4 g				かつお	でんぶ なたねあぶら じゃがいも さとう	にんじん ブロッコリー	たんぱく質 31.3 g		
		まっちゃプリン	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	プリンのもと あまなっとう		脂質 25.3 g				ぶた とうふ かつおぶし みそ	なたねあぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	脂質 15.8 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g				ぎゅうにゅう	メロン	食塩相当量 1.8 g			
2	金	ちらしずし	ほそぎりたまごやき のり	こめ きょうかまい さとう	にんじん しいたけ かんぴょう きぬさや	エネルギー 563 kcal	(端午 の節句)	15	木	ゆかりごはん		こめ きょうかまい	ゆかり	エネルギー 480 kcal	
		ごまみそしんじゃが	みそ	じゃがいも でんぶ なたねあぶら さとう ごま	たんぱく質 20.2 g	さとう でんぶ					ごまつな キャベツ にんじん もやし	たんぱく質 24.0 g			
		ふきながしじる	とり かまぼこ かつおぶし こんぶ	しらたき	だいこん たけのこ みつば	脂質 16.0 g				ごま さとう	たけのこ えのきたけ ながねぎ	脂質 11.5 g			
		ミニかしわもち		かしわもち	食塩相当量 2.4 g	わかめ こんぶ かつおぶし						食塩相当量 2.7 g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう									
7	水	パニラトースト		しょうパン マーガリン さとう		エネルギー 657 kcal		16	金	キムタクごはん	ぶた	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま	はくさいキムチ つぼづけ にんじん	エネルギー 582 kcal	
		てづくりソーセージ	ぶた	パンこ さとう でんぶ	たまねぎ たけのこ セロリー パセリ	たんぱく質 28.3 g				ししゃも	こごき はるさめのかわ なたねあぶら	たんぱく質 25.6 g			
		ようふうにこみ	ベーコン なまあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは しめじ コーン	脂質 35.3 g				とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん ことつな	脂質 21.3 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.5 g	ぎゅうにゅう					セミノール	食塩相当量 2.5 g			
8	木	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 615 kcal		19	月	コッペパン		コッペパン		エネルギー 642 kcal	
		ルーローハン	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶ	たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ チンゲンサイ	たんぱく質 25.3 g				ぶた	じゃがいも マッシュポテト なたねあぶら こごき パンこ	にんじん たまねぎ	たんぱく質 22.8 g		
		ちゅうかコーンたまごスープ	ベーコン たまご	でんぶ	コーン きくらげ にんじん たまねぎ ことつな	脂質 18.7 g				なまあげ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	脂質 25.7 g			
		パナナ			パナナ レモン	食塩相当量 1.9 g				ベーコン	たまねぎ はくさい にんじん ことつな	食塩相当量 2.8 g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう					
9	金	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 584 kcal		20	火	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 557 kcal	(6 年 給 食 の 劇 場)
		とりつくねのねぎしおだれ	とり	でんぶ パンこ ごまあぶら さとう ごま	れんこん たまねぎ ながねぎ レモン	たんぱく質 28.2 g				いか	でんぶ なたねあぶら さとう ごま	たんぱく質 25.2 g			
		カリポリあえ	かつおぶし		キャベツ きゅうり つぼづけ	脂質 17.7 g				こんぶ	はくさい きゅうり ゆず	脂質 17.7 g			
		ぐだくさんなめこじる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	じゃがいも	たまねぎ なめこ ながねぎ ほうれんそう	食塩相当量 2.2 g				とり とうふ かつおぶし こんぶ	ごまあぶら さとう こんにゃく でんぶ	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう					
12	月	さんさいうどん	とり さつまあげ かつおぶし こんぶ	うどん	さんさいミックス にんじん ながねぎ	エネルギー 586 kcal		21	水	ジャンバラヤ	とり ウインナー	こめ なたねあぶら	たまねぎ ピーマン トマト	エネルギー 570 kcal	
		いそべあげ	ちくわ あおのり	さつまいも てんぷらこ なたねあぶら	たんぱく質 25.4 g					さつまいも じゃがいも なたねあぶら		たんぱく質 19.8 g			
		ツナとくきわかめのサラダ	ツナ くきわかめ	なたねあぶら さとう ごま	レモン きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質 18.3 g				ベーコン だいず	なたねあぶら マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー しめじ ことつな	脂質 21.3 g		
		カップヨーグルト	ヨーグルト		食塩相当量 2.4 g	ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
13	火	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 557 kcal		22	木	ごましおごはん		こめ アマランサス ごま		エネルギー 575 kcal	
		おこのみやきふうたまごやき	とり ひじき チーズ たまご かつおぶし あおのり	なたねあぶら さとう		たんぱく質 26.6 g				ぶた みそ なまあげ	なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	たんぱく質 22.9 g		
		キャベツのしおこんぶあえ	こんぶ		キャベツ きゅうり	脂質 19.5 g				かつおぶし	なたねあぶら	キャベツ ほうれんそう いぶりがっこ	脂質 17.6 g		
		ごんぼじる	とり おから かつおぶし	なたねあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 1.8 g						みかん	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう					



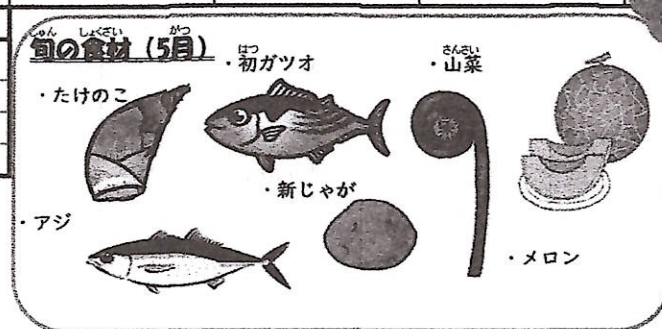
日	曜日	こんだて しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
23	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 666 kcal	運動会 応援 献立
		チキンカレー	とり レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ	たんぱく質 30.4 g	
		チキンカツ	とり	さとう こむぎこ パンこ なた ねあぶら		脂質 18.9 g	
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん レモン たまねぎ	食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27	火	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 578 kcal	
		アジフライ	あじ	こむぎこ パンこ なたねあぶ ら		たんぱく質 28.6 g	
		なっとうあえ	なっとう かつおぶし	さとう	ほうれんそう キャベツ	脂質 17.6 g	
		みそしる	どうぶ わかめ かつおぶし こんぶ みそ	じゃがいも	にんじん えのきたけ	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	水	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 582 kcal	
		チリコンカンライス(ソース)	だいず ぶた	なたねあぶら	たまねぎ にんじん トマトペースト グリンピース	たんぱく質 21.2 g	
		イタリアンサラダ	サラミ	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ	脂質 18.4 g	
		ぶどうゼリー		クールゼリーのもと	ぶどうジュース	食塩相当量 1.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29	木	ジャージャーめん(めん)		ちゅうかめん ごまあぶら ご ま	もやし	エネルギー 537 kcal	
		ジャージャーめん(ソース)	ぶた みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら てんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	たんぱく質 24.9 g	
		もずくスープ	とり もずく		ながねぎ エリンギ こまつな	脂質 23.3 g	
		お麩のシナモンラスク		やきふ バター さとう		食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	金	ごはん		こめ		エネルギー 604 kcal	
		ささみレモンソース	とり	てんぷん なたねあぶら さとう	レモン	たんぱく質 28.3 g	
		しらたきソテー	ぶた	なたねあぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら	にんじん コーン こまつな	脂質 18.7 g	
		さつまじる	とり あぶらあげ みそ かつおぶし	なたねあぶら さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

栄養価の5月平均値(超越小3年生)	
エネルギー	591Kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	20.0g
食塩相当量	2.2g

※食材料等の都合により、献立を
変更する場合があります。

(5月の給食回数1～5年：19回)

(5月の給食回数6年：18回)

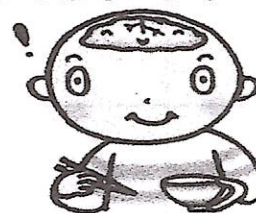


朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への
エネルギーチャージ



量ている間に笑われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを
知らせる



種こはんを作る替、その箸りや
形り、味などの刺激で脳がさら
に活動を始めます。また舌や喉
も活動を始め、唾液がうながさ
れます。

**体をウォーミング
アップさせる**



表ている筋に下がった体温が、
弱ごはんを食べることで上がり
ます。またよくかむことで脳へ
の血流もよくなり、活動が活発
になります。

 食べもの豆知識

5月5日は
「こどもの日」
(端午の節句)です。

ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだ
ものです。病氣や悪いことを追い
払う力があるといわれ、端午の節句
に食べるものとして中国から伝わり
ました。

しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「高武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、薬ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

❖ **かしわもち**



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「節操がなくなると」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちゃを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために
用いられました。とくに「もちぐさ」
ともよばれる若芽にはさわやかな
香りがあり、香先の和菓子やもちの
生地によく入れて使われます。