

5月こんだてひょう

2026年 4月 28日 町田市立鶴川中央小学校
校長 高橋 伸嘉 栄養士 水谷 麻香

日	こんだてめい	飲用牛乳	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人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (金)	白ぶどう&ほうれんそうジュース ターメリックライス クリームソースがけ てりやきチキン マセドアンサラダ		鶏肉 牛乳 生クリーム	米 サラダ油 小麦粉 バター 三温糖 ジャがいも 白糖	白ぶどう&ほうれんそうジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 しょうが きゅうり 冷凍ホールコーン	676 kcal 18.0 g 21.9 g 2.1 g
7 (木)	きつねうどん ちくわの茶つき揚げ わかめサラダ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ わかめ	うどん 三温糖 米粉 小麦粉 米白絞油 ごま油 サラダ油 白ごま	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし	507 kcal 21.8 g 28.0 g 2.6 g
8 (金)	ごはん さばの甘辛ソース 和風サラダ はるさめスープ	○	牛乳 さば 豚肉	米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま 緑豆はるさめ	しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 はくさい ねぎ	567 kcal 20.9 g 22.2 g 1.6 g
11 (月)	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 豆腐のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 かたくり粉 米白絞油 ジャがいも サラダ油 三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン さやいんげん だいこん ねぎ	582 kcal 20.9 g 18.7 g 2.5 g
12 (火)	ごはん たまご焼き わかめのにんにく炒め 呉汁	○	牛乳 たまご ベーコン わかめ 大豆 豆腐 油揚げ	米 三温糖 ごま油 白ごま ジャがいも	にんにく えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	545 kcal 24.1 g 20.6 g 2.1 g
13 (水)	麦ごはん ポテト入りナムル カレーマーボー豆腐	○	牛乳 豚肉 豆腐	米 押麦 ジャがいも 米白絞油 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま かたくり粉	キャベツ もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ なら	601 kcal 24.5 g 20.9 g 2.5 g
14 (木)	わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 いそかあえ 果物 (清見オレンジ)	○	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 生揚げ もみのり	米 サラダ油 ジャがいも こんにゃく 三温糖 かたくり粉	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう 清見オレンジ	526 kcal 20.6 g 12.9 g 1.7 g
15 (金)	ごはん 焼き春巻き おひたし せん切り野菜のみそ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ	米 サラダ油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 かたくり粉 春巻きの皮 ジャがいも	しょうが たけのこ水煮 にんじん ねぎ なら 干し椎茸 もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ	569 kcal 20.2 g 15.6 g 2.2 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍が目安です。

学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？

5月2日 八十八夜

立春から数えて八十八日目の日で2026年は5月2日になります。春から夏への変わる節目とされていて、この日から農作業を始める目安にもなるそうです。この時期に摘まれた新茶を飲むと一年間無病息災で過ごせるといわれています。給食では7日に抹茶をまぶした「てんぶら」をいただきます。

5月5日 端午の節句



端午の節句は子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかしわ餅などを食べてお祝いする風習があります。鶴川中央小学校では、子どもたちに人気メニューの「てりやきチキン」を1日の献立でい

~4月の給食食材の産地について~

小松菜 (町田)、にんじん (北海道・徳島・静岡)、玉ねぎ (北海道)、ジャがいも (鹿児島)、万能ねぎ (福岡)
キャベツ (愛知・群馬・神奈川)、きゅうり (群馬)、もやし (栃木)、ほうれん草 (埼玉)、大根 (茨城・千葉)
白菜 (茨城) れんこん (茨城)、なす (群馬)、しめじ (長野)、ねぎ (群馬)、しょうが (高知)、かぶ (東京)
えのき (長野)、にんにく (青森) こぼろ (青森)、いんげん (千葉)、なら (茨城)、ふき (愛知)、トマト (愛知)
カラマンダリン (愛媛)、清見オレンジ (愛媛)、甘夏 (愛媛)
さば (欧州)、本さわら (韓国)、メルルーサ (アルゼンチン)、いか (ペルー)
ししゃも (ノルウェー)、さけ (北海道)
豚肉 (神奈川)、鶏肉 (岩手・宮崎)
米 (山形・千葉)

5月22日 鶴川中央小学校開校式

鶴川中央小の開校を記念して、人気の「やきそば」「フルーツポンチ」をいただきます。鶴川第三小と鶴川第四小が統合し、給食の提供数は約870食となっています。食数が増え調理も大変な事もありますが、工夫しながら安心・安全でおいしい給食の提供を心掛けています。

日	こんだてめい	飲用牛乳	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	14歳児 たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 (月)	パインパン ジャーマンポテト 豆と麦の食べるスープ	○	牛乳 ベーコン ウィンナー 青大豆	パインパン サラダ油 じゃがいも 押麦 三温糖	たまねぎ セロリー にんじん キャベツ こまつな トマト缶	500 kcal 19.8 g 18.3 g 2.4 g
19 (火)	菜めし 赤魚の香味焼き 油揚げのおひたし 沢煮椀	○	牛乳 赤魚 油揚げ 豚肉	米 ごま油 三温糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん 干し椎茸	507 kcal 24.6 g 17.0 g 2.4 g
20 (水)	アスパラピラフ バジルドレッシングサラダ まめまめスープ	○	牛乳 ベーコン 大豆 ひよこ豆	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス 冷凍ホールコーン キャベツ こまつな	500 kcal 17.1 g 17.1 g 2.0 g
21 (木)	ごはん 焼きししゃも 野菜のごま和え 豚すき煮	○	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 豆腐	米 三温糖 白ごま サラダ油 しらたき 仙台麩	にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが たまねぎ 干し椎茸 はくさい ねぎ	571 kcal 24.4 g 21.5 g 1.8 g
22 (金)	ソース焼きそば 元気サラダ もちもちフルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 かつお系削り 塩昆布	蒸し中華めん 米白絞油 サラダ油 三温糖 米粉 上白糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな きゅうり だいこん 冷凍ホールコーン ミックスフルーツ(白桃・ 黄桃・りんご・洋なし)みかん缶 レモン果汁	568 kcal 19.5 g 22.5 g 2.2 g
25 (月)	米粉のチキンカレー ひじきと青大豆のサラダ	○	牛乳 鶏肉 干しひじき 青大豆	米 サラダ油 じゃがいも 米粉 はちみつ 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	578 kcal 19.5 g 16.2 g 2.2 g
26 (火)	ビビンバ ナムル 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ たまご	米 ごま油 三温糖 かたくり粉	にんじん しょうが ぜんまい水煮 にんじん 大豆もやし ほうれんそう たまねぎ 冷凍ホールコーン とうもろこしクリーム缶 パセリ	553 kcal 21.8 g 17.3 g 1.9 g
27 (水)	コッペパン マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム	コッペパン サラダ油 マカロニ 小麦粉 バター 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 冷凍ホールコーン こまつな キャベツ	506 kcal 21.5 g 19.2 g 2.0 g
28 (木)	ごはん 魚のパーベキューソース 野菜の昆布あえ 豆腐のみそ汁	○	牛乳 メルルーサ 塩昆布 豆腐	米 かたくり粉 米白絞油 三温糖 はちみつ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな	526 kcal 23.5 g 15.3 g 2.3 g
29 (金)	開化丼 (豚肉の卵とじ) もやしのごま酢和え 町田のゆずはちみつゼリー★	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 凍り豆腐 たまご	米 サラダ油 しらたき 三温糖 白ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 冷凍グリーンピース もやし きゅうり ゆずはちみつゼリー★	579 kcal 23.5 g 18.0 g 1.5 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★印は個包装です

※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍が目安です。

生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていませんか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる 	朝食をよくかんで食べる <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	昼間は外で体を動かす 	食事は決まった時間に食べる 	早めに布団に入る <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
------------------------	--	-----------------------	--------------------------	---

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。

おにぎり → おにぎり+みそ汁 → おにぎり+みそ汁+卵焼き