

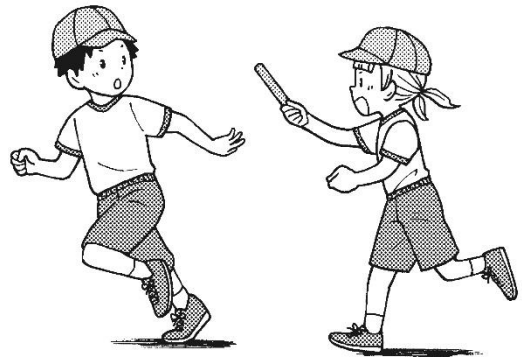
5月の給食指導目標：食事のマナーを考えよう

新緑がまぶしい季節になりました。季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすく、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。また、運動会の練習も始まりますので、疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校してほしいと思います。

しっかり食べて元気にスポーツ！

私たちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。

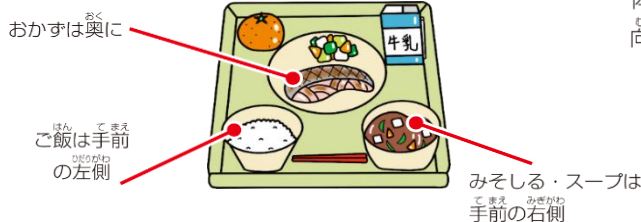
また、熱中症は体が慣れていない5月頃から発生しています。予防には、のどがかわく前に、こまめに水分補給することがポイントです。



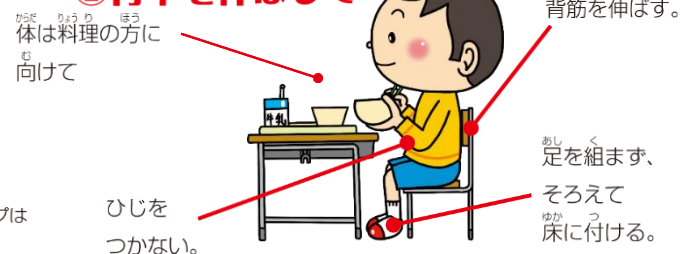
食器の置き方や食べる姿勢について

今月は給食の食器の置き方や、食べる姿勢について知ってほしいと考えています。ご家庭でもお話をしていただくと助かります。

①食器の配ぜんを確認



②背中ののを伸ばして



給食指導について

給食では苦手なものも一口は食べてみよう、という指導を行っています。栄養面や、味覚の変化を考慮して、まったく食べない、食器に盛りつけない事はなしとしています。食べられる量（大盛・普通・少なめなど）を配膳し、その量を食べるように声掛けをしています。しかし、どうしても苦手な料理について声掛けはしても、無理には食べさせません。食器に盛りつける、おぼんに乗せることも難しいお子さんについては、保護者の方とご相談させていただきます。よろしくお願いいたします。

2024年4月10日～24日の使用生鮮食品の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
にんじん	徳島・静岡	白菜	茨城	しめじ	長野	パセリ	千葉	シシャモ	ルウェー
玉ねぎ	北海道・佐賀	もやし	栃木	えのき	長野	たけのこ	国産	サバ	ルウェー
大根	茨城	水菜	茨城	エリンギ	長野	セロリ	静岡	ほっけ	アラスカ
キャベツ	神奈川	ねぎ	群馬・埼玉	ピーマン	茨城	りんご	青森	豚肉	群馬・神奈川
葉大根	町田	かぶ	埼玉	じゃが芋	長崎・鹿児島	柑橘類	愛媛	鶏肉	岩手・宮崎
にんにく	青森	小松菜	東京・埼玉・町田	しょうが	高知	いちご	栃木		
きゅうり	群馬	にら	茨城	アスパラガス	栃木	米	山形		



5月分学校給食献立表

 2025年4月30日
町田市立町田第一小学校

日	献立名	牛乳	主な材料名			たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
1 木	わかめ入りグリーンピースご飯 ししゃもの新茶あげ すりごまのみそ汁 小松菜と切干大根の和え物		米, もち米, こむぎこ, 片栗粉, 油, じゃがいも, ごま, 砂糖	牛乳, 炊込わかめ, ししゃも, 豆腐, わかめ, みそ, ツナ	グリーンピース, にんじん, だいこん, ねぎ, 切干しだいこん, もやし, こまつな	537 kcal 21.9 g 20.0 g 2.5 g	若芽入りグリーンピースご飯 旬の生のグリーンピースをご飯に混ぜます。苦手な子も食べやすいように炊込み若芽も混ぜます。春の味です。
2 金	ご飯 魚のガーリックマソースかけ キャベツスープ パリパリサラダ		米, こむぎこ, 油, 砂糖, しゅうまいの皮, ごま	牛乳, あじ, 豚肉	にんにく, 玉葱, セロリ, にんじん, えのき, キャベツ, こまつな, きゅうり, はくさい, もやし	569 kcal 26.4 g 19.0 g 2.5 g	
7 水	ソース焼きそば ふかしいも 果物		中華めん, 油, じゃがいも	牛乳, 豚肉	椎茸, 玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, オレンジ	548 kcal 22.3 g 20.9 g 2.4 g	
8 木	ご飯 焼きシシャモ 豆腐の中華煮 中華風のし和え		米, おおむぎ, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま	牛乳, ししゃも, 豚肉, 豆腐, のり	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 椎茸, はくさい, ねぎ, こまつな, かぶ, もやし, キャベツ	550 kcal 30.3 g 18.0 g 2.6 g	みじたくをきちんしよう!
9 金	ターメリックライス クリームソースかけ 青大豆とひじきのサラダ 果物		米, 油, こむぎこ, バター, 砂糖	牛乳, むきえび, 鶏肉, いか, あさり, 生クリーム, ひじき, 大豆	にんにく, 玉葱, えのき, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, カラマンダリン	617 kcal 22.9 g 23.3 g 2.5 g	
12 月	ジャンバラヤ コーンポタージュ 海藻サラダ		米, 油, 砂糖, 米粉, ごま	牛乳, 豚肉, ウィンナー, ベーコン, 生クリーム, 海藻ミックス	玉葱, コーン, トマト, ビーマン, 赤パプリカ, クリームコーン, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん	597 kcal 20.3 g 22.0 g 2.7 g	
13 火	ご飯 魚のあけぼの焼き 春雨スープ キャベツソテー		米, マヨネーズ, 油, はるさめ, 片栗粉	牛乳, しいら, 豚肉, ウィンナー	にんじん, 椎茸, たけのこ, ねぎ, こまつな, 玉葱, キャベツ, アスパラガス	564 kcal 26.1 g 19.9 g 2.1 g	魚のあけぼの焼き 魚にマヨネーズと人参のすりおろしを混ぜたソースをかけて、オーブンで焼きます。夜明けのあけぼのの空の色のようになります。
14 水	ミルクパン ごまごまハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ		ミルクパン, ふ, 砂糖, ごま, じゃがいも	牛乳, 豆腐, 鶏肉, 豚肉, たまご, みそ, ベーコン	玉葱, ねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, えのき	560 kcal 28.8 g 24.8 g 2.9 g	
15 木	ゆかりご飯 卵焼き 呉汁 キャベツのごましょうゆ和え		米, ごま, 砂糖, 油, じゃがいも	牛乳, たまご, 鶏肉, 大豆, 豚肉, 生揚げ, みそ	ゆかり, にんじん, ねぎ, しめじ, こまつな, だいこん, きゅうり, キャベツ	552 kcal 24.1 g 18.8 g 2.3 g	
16 金	ご飯 豆腐の真砂揚げ ビーフンスープ 中華和え		米, 片栗粉, 油, ビーフン, 砂糖, ごま	牛乳, 豆腐, えび, 鶏肉, ちりめんじゃこ, たまご, 豚肉	椎茸, 玉葱, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, だいこん, はくさい	581 kcal 22.5 g 20.9 g 2.2 g	豆腐の真砂揚げ 真砂揚げとは、砂のように細かく刻んだ材料を混ぜ込んで油で揚げた料理です。豆腐にエビ・判官ジャコ・椎茸・人参・玉ねぎなどを混ぜ込みます。
19 月	麦入りご飯 ツナとじゃがいもの煮物 シシャモの南蛮漬け スナッペンどう		米, おおむぎ, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉	牛乳, 豚肉, ツナ, ししゃも	玉葱, にんじん, さやいんげん, ねぎ, スナッペンどう	562 kcal 22.9 g 16.8 g 1.9 g	
20 火	カツオ君ワカメちゃんご飯 そぼろ汁 野菜のみそドレッシング ミニトマト		米, おおむぎ, 片栗粉, 米粉, 油, 砂糖	牛乳, かつお, 炊込わかめ, 鶏肉, 生揚げ, みそ	にんじん, たけのこ, キャベツ, えのき, もやし, ねぎ, こまつな, きゅうり, ミニトマト	539 kcal 26.6 g 17.9 g 2.2 g	
21 水	五目うどん お茶の香り蒸しパン風 からしあえ		油, うどん, こむぎこ, 上新粉, 砂糖, 甘納豆	牛乳, 豚肉, 油揚げ, わかめ, たまご, 生クリーム	玉葱, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, みずな	559 kcal 19.3 g 22.5 g 2.2 g	お茶の香り蒸しパン風 5月は新茶の季節です。それにちなんで、食べられるお茶を生地に入れた蒸しパンに似たものを作ります。
22 木	豆入りカレーライス 元気サラダ おかしな目玉焼き		米, 油, じゃがいも, 豆乳バター, こむぎこ, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 大豆, チーズ, 糸けずり, 寒天, カルピス	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, りんご, きゅうり, キャベツ, だいこん, コーン, もも缶	629 kcal 20.9 g 18.6 g 2.1 g	
23 金	ソースカツ丼 ポイルキャベツ 野菜のみそ汁		米, おおむぎ, こむぎこ, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 豚肉, たまご, 豆腐, みそ	キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, もやし, ねぎ	630 kcal 24.0 g 22.7 g 2.5 g	
27 火	ご飯 魚のピリ辛ソースかけ 豆乳汁 切干大根の煮つけ シナモントースト		米, 片栗粉, こむぎこ, 油, 砂糖, 油, 焼きふ	牛乳, あかうお 40g, あかうお 50g, 豚肉, あみそ, 調製豆乳, 油揚げ	にんじん, 玉葱, しめじ, はくさい, こまつな, 切干しだいこん, さやいんげん	582 kcal 27.6 g 19.9 g 2.6 g	熱中症を防ごう!
28 水	チキンビーンズ カラフルサラダ 果物		食パン, バター, 砂糖, じゃがいも, 油, パン粉, ごま	牛乳, 大豆, 鶏肉	セロリ, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, パプリカ, 河内晩柑	598 kcal 25.2 g 23.5 g 2.2 g	
29 木	キムタクご飯 ニラ玉汁 パンサンスー きなこ豆		米, 油, 砂糖, ごま, 片栗粉, はるさめ	牛乳, 豚肉, 豆腐, たまご, きな粉	しょうが, にんじん, たくあん, キムチ漬け, 玉葱, ねぎ, にら, もやし, はくさい	557 kcal 25.7 g 20.1 g 2.9 g	
30 金	ご飯 棒餃子 中華スープ 果物		米, 砂糖, ごま, はるさめ, 油, 片栗粉, ぎょうざの皮	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸けずり, あおのり, 豚肉, えび	しょうが, にんにく, にら, キャベツ, にんじん, えのき, もやし, ねぎ, こまつな, ニューサマーオレンジ	549 kcal 24.9 g 16.6 g 2.2 g	棒餃子 四角形の餃子の皮で具を包み、油を塗って、オーブンで焼きます。外側パリッとした食感になります。

上記献立は、学校行事・食材購入により変更することがあります。
給食でアレルギー食物の除去を希望される方は管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。
管理指導票等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。