



5月の給食指導目標：食事のマナーを考えよう

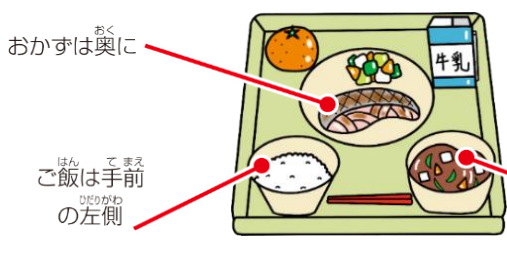
新緑がまぶしい季節になり、汗ばむ日も増えてきました。急な気温上昇で体調を崩しやすい時期です。また、今月は運動会の練習も始まりますので、しっかり朝ごはんを食べて、水分・塩分を適度にとり、熱中症や食中毒に注意して過ごしましょう。特に、水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、のどがかわく前に、ひと口、ふた口、少しずつこまめに飲みましょう。



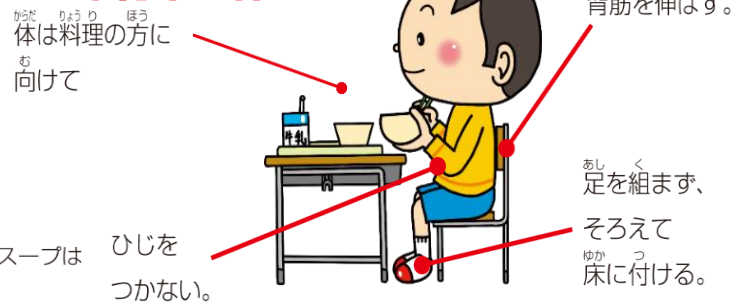
## 食器の置き方や食べる姿勢について

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。

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味関心もち、食べられるものの幅が広がっていくことは、人生をより豊かなものにしていくと考えています。よろしくお願いいたします。



2026年4月8日～23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	鹿児島・徳島	白菜	茨城	しめじ	長野	パセリ	千葉	シヤモ	アメリカ・カナダ
玉ねぎ	北海道	もやし	福島	えのき	長野	たけのこ	九州	さわら・サバ	韓国
大根	神奈川	水菜	茨城	エリンギ		セロリ	福岡	イカ	ペルー
キャベツ	愛知	ねぎ	埼玉	ピーマン	高知・茨城	りんご	青森	エビ	パキスタン
葉大根		かぶ	千葉	じゃが芋	徳島・鹿児島	柑橘類	愛媛	鶏肉	岩手・宮崎
にんにく	青森	小松菜	埼玉	しょうが	熊本	いちご	群馬・福岡	豚肉	群馬・神奈川
きゅうり	埼玉・群馬	にら	栃木	アスパラガス	秋田	米	山形	もち米	秋田



# 5月分学校給食献立表

日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー 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 金	ご飯 焼きシシャモ 豆腐の中華煮 中華風のり和え		米, 油, 砂糖, かたくり粉, 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	559 kcal 28.9 g 19.1 g 2.7 g	
7 木	しょうゆラーメン からしあえ ミニトマト 米粉抹茶ケーキ		油, 中華めん, 米粉, 砂糖	牛乳, 豚肉, なんと, いんげんまめ	しょうが, にんにく, 椎茸, にんじん, もやし, はくさい, ねぎ, なら, ほうれんそう, ミニトマト	524 kcal 21.7 g 18.8 g 3.2 g	<b>米粉抹茶ケーキ</b> 米粉と白いんげん豆ペーストを使ってケーキを作ります。新茶の時期なので、抹茶味にします。
8 金	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, かたくり粉	牛乳, 油かれい, 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	577 kcal 22.3 g 22.2 g 2.6 g	<b>じゃがいものそぼろ煮</b> 新じゃがの季節です。みずみずしくおいしいじゃがいもをひき肉や生揚げなど一緒に煮込みます。
11 月	玄米ご飯・しそひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 三色おひたし 果物		米, げんまい, 油, ごま, 砂糖, こんにやく, じゃがいも, かたくり粉	牛乳, ひじき, しらす, 豚肉, 生揚げ, 糸けずり	ゆかり, しょうが, にんじん, 玉葱, グリンピース, こまつな, もやし, みかん	572 kcal 21.6 g 15.3 g 2.1 g	<b>若芽入りグリーンピースご飯</b> 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。春の味をあげわってほしいです。
12 火	ワカメ入りグリーンピースご飯 豆あじの唐揚げ すりごまのみそ汁 小松菜と切干の和え物		米, もち米, かたくり粉, 米粉, ごま, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 炊き込みわかめ, 豆あじ, 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, 切干大根, もやし, こまつな	534 kcal 23.0 g 17.5 g 2.2 g	
13 水	ミルクパン ごまごまハンバーグ コンソメスープ ジャーマンポテト		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	599 kcal 29.9 g 25.5 g 2.9 g	<b>おかしな目玉焼き</b> 黄桃缶を目玉焼きの黄身に、牛乳寒天を白身に見立てた目玉焼きです。
14 木	豆入りカレーライス 野菜のマスタード風味 おかしな目玉焼き		米, 油, じゃがいも, 米粉, はるさめ, ごま, 砂糖	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, 粉チーズ, 寒天	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, りんご, キャベツ, はくさい, 赤ピーマン, もも缶	618 kcal 19.9 g 15.8 g 2.5 g	
15 金	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 果物		米, かたくり粉, 米粉, 油, 砂糖	牛乳, かつお, 炊き込みわかめ, 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, みかん	549 kcal 27.0 g 18.5 g 2.2 g	<b>カツオ君ワカメちゃんご飯</b> 油で揚げたカツオの角切りを甘じょっぱいたれに絡め、炊き込みわかめと一緒にご飯に混ぜます。
18 月	ご飯 回鍋肉 ウースタン ゆかりもやし		米, 油, 砂糖, かたくり粉	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 鶏肉, 豆腐, たまご, 糸けずり	しょうが, 椎茸, 玉葱, キャベツ, にんじん, もやし, たけのこ, はくさい, こまつな	542 kcal 25.9 g 18.8 g 2.4 g	
19 火	ご飯 豆腐のチリソース パリパリサラダ 果物		米, 油, 砂糖, かたくり粉, しゅうまいの皮, ごま	牛乳, 豚肉, むきえび, 豆腐	にんにく, しょうが, 椎茸, たけのこ, にんじん, ねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, はるか	582 kcal 25.0 g 20.1 g 1.8 g	<b>パリパリサラダ</b> サラダに、細切りにしたワンタンの皮を油で揚げたものを混ぜます。パリパリとした食感が楽しいサラダです。町田第一小学校ではサラダの中で一番人気です。
20 水	セルフフィッシュバーガー ベーコンスープ 果物		丸パン, パン粉, 油, じゃがいも	牛乳, 助宗たら, ベーコン	キャベツ, 玉葱, にんじん, パセリ, 美生柑	581 kcal 27.6 g 20.5 g 2.8 g	<b>セルフフィッシュバーガー</b> パンにボイルキャベツ・魚フライを自分ではさんで食べてもらいます。
21 木	ジャコ入りゆかりご飯 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, じゃこ, たまご, 鶏肉, 大豆, 糸けずり, 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	575 kcal 26.2 g 18.9 g 2.4 g	<b>呉汁</b> 様々な地域の郷土料理の一つです。大豆を水煮浸し、ミキサーすりつぶした「呉」を野菜たっぷりなみそ汁に加えます。
22 金	ターメリックライス クリームソースかけ 青大豆とヒジキのサラダ 果物		米, 油, 砂糖	牛乳, むきえび, 鶏肉, いか, あさり, 生クリーム, ひじき, 青大豆	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, ニューサマーオレンジ	542 kcal 22.4 g 16.4 g 2.4 g	
25 月	ご飯 ツナとじゃがいもの煮物 大豆とイリコのゴマがらめ スナックエンドウ ジャンバラヤ		米, げんまい, 油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖, かたくり粉, ごま	牛乳, 豚肉, ツナ, じゃこ, 大豆	玉葱, にんじん, いんげん, スナックエンドウ	574 kcal 24.3 g 17.1 g 1.6 g	<b>熱中症を予防しよう!</b> 早朝早く起きて生活リズムを整えよう 朝ごはんは必ず食べよう こまめに水分補給しよう
26 火	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	玉葱, ホールコーン, トマト, ピーマン, コーン, クリームコーン, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん	576 kcal 20.0 g 21.9 g 2.6 g	
27 水	シナモントースト チキンピーンズ 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, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 美生柑	589 kcal 25.3 g 22.4 g 2.2 g	<b>シナモントースト</b> 食パンに、バター・シナモン・砂糖を混ぜたものを塗って、オーブンで焼きます。
28 木	キムタクご飯 ニラ玉汁 パンサンスー 果物		米, 油, 砂糖, ごま, かたくり粉, はるさめ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, たまご	しょうが, にんじん, たくあん, キムチ, 玉葱, ねぎ, なら, もやし, はくさい, メロン	540 kcal 23.7 g 18.9 g 2.9 g	<b>キムタクご飯</b> 人気のキムチとたくあんが入ったご飯です。
29 金	ソースカツ丼 ボイルキャベツ 野菜のみそ汁 果物		米, こむぎこ, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも	牛乳, 豚ヒレ, たまご, 豆腐, みそ	キャベツ, にんじん, ごぼう, 大根, もやし, ねぎ, 美生柑	585 kcal 26.3 g 15.8 g 2.5 g	<b>ソースカツ丼</b> 運動会の前日は「昨日の自分に勝つ!」ということでカツ丼を提供します。

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。