



2025年度

5月の献立



給食目標「食事マナーを身に付けよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
1 木	じゃこ入り枝豆ごはん ちくわのお茶揚げ 五目きんぴら 豚汁	○	ぎゅうにゅう ちくわ ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく	えだまめ れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	589 kcal 22.7 g 18.2 g 2.0 g	1日：八十八夜給食 5月1日は、八十八夜です。新茶の収穫が行われる時期で、八十八夜に摘まれたお茶を飲むと、一年間、無病息災でいれるとも言われています。 給食では、ちくわに、抹茶を混ぜた衣をつけ、揚げる予定です。  2日： 端午の節句給食 5月5日は、端午の節句です。中華ちまきを食べる風習もあります。ちまきを包む竹の皮には、悪いものを追い払う力があるとされています。給食では、中華ちまきの中身にあたる、中華おこわを作る予定です。また、みなさんの健康的な成長を願って、出魚であるさけをいただきます。  16日： 世界の料理給食 世界の料理を紹介する給食です。今回はフランスを紹介しましょう。ラビゴットソースは、お酢をベースにした色鮮やかなソースです。マセドアンサラダは、さいの目切りにしたコロコロ野菜のサラダです。パイザンヌスープは、色紙切りにした野菜のスープです。
2 金	中華おこわ さわらのみそ焼き 小松菜のおひたし わかたけの若竹汁	○	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく さわら みそ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら	あかピーマン たけのこ ねぎ もやし はくさい こまつな にんじん	531 kcal 27.3 g 18.5 g 2.6 g	
7 水	ごはん 豆腐のカレー煮 切り干し大根のサラダ 菁のりビーンズ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	629 kcal 25.8 g 21.0 g 1.7 g	
8 木	わかめごはん ひじき入り卵焼き 野菜のおかかあえ みそ汁	○	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	548 kcal 22.4 g 16.4 g 2.6 g	
9 金	丸パン とりの照り焼き キャベツのレモンあえ 米粉のコーンクリームスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 生クリーム	まるパン さとう ごまあぶら こめこ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン たまねぎ セロリー にんじん とうもろこし パセリ クリームコーン	577 kcal 26.6 g 20.7 g 3.0 g	
12 月	チキンピラフ 青大豆とひじきのサラダ じゃがいもチャウダー	○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あおだいず ベーコン なまクリーム	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	544 kcal 18.0 g 20.4 g 2.0 g	
13 火	ごはん 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 野菜のごまあえ	○	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく なまあげ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん	565 kcal 22.2 g 16.5 g 1.9 g	
14 水	塩焼きそば グリーンサラダ 安倍川さつま	○	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	めん あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら たけのこ はくさい もやし キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	519 kcal 19.5 g 19.1 g 1.5 g	
15 木	ハッシュドポーク 野菜ソテー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ あぶら	しょうが マッシュルーム たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし こまつな	523 kcal 18.6 g 15.3 g 1.6 g	
16 金	ミルクパン ホキのラビゴットソース マセドアンサラダ パイザンヌスープ	○	ぎゅうにゅう ホキ だいず とりにく	ミルクパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ あかピーマン パセリ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし セロリー	636 kcal 28.6 g 24.8 g 2.8 g	
19 月	菜めし 生揚げのみそ炒め 甘酢あえ 根菜汁	○	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	602 kcal 24.6 g 21.9 g 1.9 g	
20 火	アスパラピラフ ピーンストマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし アスパラガス セロリー トマトかん キャベツ きゅうり	563 kcal 21.3 g 15.5 g 2.0 g	

21 水	ごはん かつおの和風揚げ 磯香あえ だいこん 大根のみそ汁	○	ぎゅうにゅう かつお のり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ	553 kcal 28.5 g 15.2 g 1.9 g	21日: かつおの和風揚げ この時期のかつおは「初鯨」と呼ばれ、春の訪れを感じるものの一つです。「勝男」の語呂合わせから、端午の節句の縁起物として食べられることもあります。かたくり粉をまぶして揚げたかつおに、甘辛いたれをからめます。
22 木	肉みそひじき丼 和風サラダ かきたま汁	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん にんにく えのきたけ こまつな	568 kcal 24.0 g 18.7 g 2.3 g	
23 金	チキンカツカレーライス もやしとコーンのサラダ	い に ゆ う さん い ん り ょう	にゅうさんいんりょう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん もやし とうもろこし	558 kcal 16.9 g 11.6 g 2.0 g	
27 火	セサミトースト 白いんげん豆の米粉シチュー 茎わかめのサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ くきわかめ	コッペパン バター さとう ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	554 kcal 20.0 g 22.3 g 2.7 g	
28 水	ごはん さばのごまだれ焼き 野菜のからししょうゆあえ あか 赤だしみそ汁	○	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ	こめ さとう ごま	こまつな キャベツ もやし にんじん なめこ えのきたけ ねぎ	556 kcal 25.9 g 17.9 g 2.0 g	
29 木	とり丼 青梗菜のスープ くだもの(冷凍みかん)	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ビーマン にんじん あかビーマン きビーマン キャベツ チンゲンさい えのきたけ みかん	648 kcal 22.7 g 23.0 g 2.2 g	23日: 運動会応援給食 24日は運動会です。「勝つ」の語呂合わせでチキンカツカレーを作る予定です。給食室から、みなさんのがんばりを応援します。  <今月の旬の食材> アスパラガス たけのこ わかめ かつお みしょうかん 美生柑 など
30 金	ちゅうかどん 中華丼 ワンタンスープ くだもの(美生柑)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ こまつな にら もやし みしょうかん	519 kcal 19.6 g 13.9 g 2.1 g	

★食材調達の都合等により、献立は変更になることがあります

4月の給食で使した主な生鮮食品等の産地(4月9日～4月21)								
野菜	玉ねぎ	北海道	野菜	チンゲンサイ	静岡	魚	ぶり	長崎
	人参	徳島		れんこん	茨城		ホキ	ニュージーランド・オーストラリア
	じゃがいも	北海道・神奈川		しめじ	長野		豚肉	神奈川
	大根	茨城		パセリ	千葉		鶏肉	宮崎・岩手
	きゅうり	埼玉・群馬		セロリー	静岡		米	秋田
	しょうが	熊本		キャベツ	愛知		飲用牛乳	全国
	もやし	栃木		にんにく	青森			
	小松菜	埼玉		たけのこ	福岡			
	ねぎ	千葉		白菜	茨城			
	ほうれん草	千葉		えのきたけ	長野			





旬の食材

お茶



お茶は、「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も、同じチャの葉から作られます。チャの種類や、加工方法の違いで、香りや味の違うお茶になります。緑茶は、蒸したり、炒ったりしたあとに、もみながら乾燥させます。発酵させないため、きれいな緑色で、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させ、ウーロン茶は途中で発酵を止めて作ります。