



2024年度5月給食予定献立表

町田市立三輪小学校



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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	一口メモ
1水	ご飯 しそひじきふりかけ ちくわの新茶揚げ 肉じゃが 果物(せとか)	○	牛乳 ひじき 花かつお しらす 白焼き竹輪 豚もも 「八十八夜献立」	精白米 ひまわり油 三温糖 白いりごま 薄力粉 大豆白絞油 しらたき じゃがいも	ゆかり たまねぎ にんじん きぬさや せとか	633 kcal 22.0 g 2.1 g	～八十八夜 献立～ ★5月1日 今年の「八十八夜」は、5月1日です。「八十八夜」とは、立春から数えて八十八日目のことをいいます。この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
2木	ご飯 家常豆腐 じゃこともやしの中華和え 果物(カラマンダリン)	○	牛乳 豚もも 赤みそ 八丁みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 ひまわり油 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ エリンギ ねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり カラマンダリン	620 kcal 27.8 g 2.2 g	立春から数えて八十八日目のことをいいます。この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
7火	たけのこご飯 ぶりの照り焼き ごま和え すまし汁	○	牛乳 鶏もも肉 油揚げ ぶり 木綿豆腐 ちらしかまぼこ	精白米 三温糖 でんぷん 白いりごま 「こどもの日献立」	たけのこ きぬさや しょうが りょくとうもやし こまつな にんじん だいこん はくさい	606 kcal 29.9 g 2.7 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
8水	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 果物(せとか)	○	牛乳 豚もも	精白米 ひまわり油 三温糖 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんにく セロリ にんじん マッシュルーム グリーンピース だいこん コーン キャベツ レモン せとか	602 kcal 21.2 g 2.2 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
9木	麦ご飯 こまつな入り卵焼き じゃがいものきんぴら 沢煮焼	○	牛乳 鶏胸肉 鶏卵 豚もも 豚ロース	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 じゃがいも 大豆白絞油 糸こんにゃく 白いりごま	こまつな こぼろ にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ きぬさや	619 kcal 25.4 g 2.2 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
10金	えびとアスパラガスのピラフ ハニーサラダ レンズ豆入りミネストローネ	○	牛乳 ウィンナー むきえび ベーコン レンズまめ	オリーブ油(ピュア) 精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 はちみつ シェルマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン アスパラガス キャベツ きゅうり セロリ トマト缶 グリーンピース	588 kcal 20.9 g 2.4 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
13月	ご飯 かつおのごまみそがらめ ぶりの照り焼き 青菜のおひたし 茗竹汁	○	牛乳 かつお(春獲り) 赤みそ 花かつお 鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 でんぷん 大豆白絞油 じゃがいも 三温糖 白いりごま	しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん こまつな だいこん たけのこ	631 kcal 27.6 g 2.4 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
14火	タコライス にんじんしりしり パインゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 ダイスチーズ まぐろ(油漬ル-グait) 鶏卵 粉寒天	精白米 ひまわり油 三温糖 白いりごま 上白糖 ～日本全国味めぐり～ 「沖縄県」	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ りょくとうもやし パイン缶 パインジュース	610 kcal 22.4 g 1.6 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
15水	麦ご飯 四川豆腐 ハンサンスー 果物(ニューサマーオレンジ)	○	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 ロースハム	精白米 押麦 ひまわり油 三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ 白いりごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ たら きゅうり りょくとうもやし ニューサマーオレンジ	620 kcal 25.6 g 2.1 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
16木	ご飯 さばのみそ煮 もやしの梅肉和え こまけんちん汁	○	牛乳 さば 赤みそ かつお糸削り 木綿豆腐	精白米 三温糖 ごま油 板こんにゃく 白すりごま	しょうが りょくとうもやし にんじん きゅうり ねり梅 だいこん こぼろ	591 kcal 26.2 g 2.2 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
17金	塩ラーメン コーンドレッシングサラダ 揚げいもち 果物(カラマンダリン)	○	牛乳 鶏もも肉 ほたてが(i貝柱) わかめ 大豆 さいころチーズ ～日本全国味めぐり～ 「北海道」	ひまわり油 ラーメン オリーブ油(ピュア) 上白糖 じゃがいも でんぷん 大豆白絞油 三温糖	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ きゅうり こまつな たまねぎ クリームコーン缶 カラマンダリン	603 kcal 23.4 g 2.8 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
20月	ご飯 いかのさらさ揚げ ゆで野菜わさび風味 豆腐とじゃがいものみそ汁	○	牛乳 いか 刻みのり 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 でんぷん 大豆白絞油 ひまわり油 ごま油 上白糖 白すりごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ ほうれんそう	591 kcal 26.0 g 2.4 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
21火	ミルクパン 鶏肉のマリナード焼き オニオンドレッシングサラダ パスタスープ	○	牛乳 鶏もも肉 こんぶ	ミルクパン 上白糖 ひまわり油 オリーブ油(ピュア) リボンパスタ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ セロリ にんにく しょうが マッシュルーム	585 kcal 27.8 g 2.9 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
22水	キムチチャーハン 揚げじゃがサラダ ワンタンスープ	○	牛乳 豚もも 鶏もも肉	精白米 押麦 ごま油 三温糖 白いりごま じゃがいも 大豆白絞油 上白糖 ワンタンの皮	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ たら はくさい(キムチ) りょくとうもやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ	592 kcal 22.4 g 2.6 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
23木	豚肉の生姜焼き丼 野菜の南蛮漬け むらくも汁	○	牛乳 豚ばら 鶏胸肉 絹ごし豆腐 鶏卵	精白米 押麦 ひまわり油 でんぷん 白いりごま ごま油 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ とうがらし だいこん えのきたけ こまつな	589 kcal 21.8 g 2.1 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
24金	ジョア(マスカット) カツカレーライス コールスローサラダ 果物(タロココオレンジ)	○	はっこう乳 豚ひき肉 大豆ミート 鶏胸肉 「運動会応援献立」	精白米 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆白絞油 三温糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 りんご キャベツ ホールコーン タロココオレンジ	630 kcal 26.4 g 2.4 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
28火	ガーリックフランス ポークビーンズ 野菜とわかめのサラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	○	牛乳 大豆 豚もも わかめ	ソフトフランスパン オリーブ油(ピュア) 有塩バター ひまわり油 じゃがいも 三温糖 ごま油 白いりごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン ニューサマーオレンジ	585 kcal 25.9 g 2.4 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
29水	じゃこ入り梅ご飯 さけの塩こうじ焼き 茹でたらまめ 呉汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ 銀ざけ こんぶ 木綿豆腐 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 大豆 わかめ	精白米 白いりごま ひまわり油 2年生 「そらまめのさやむき」	乾燥カリカリ梅 レモン そらまめ えのきたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな	587 kcal 30.0 g 2.7 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
30木	ジャージャー麺 青のりポテト フルーツポンチ	○	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ あおのり	中華めん ごま油 ひまわり油 三温糖 でんぷん じゃがいも 大豆白絞油 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ たら 赤ピーマン ねぎ りょくとうもやし きゅうり りんごジュース みかん缶 パイン缶 りんご缶	572 kcal 19.7 g 2.1 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。
31金	ひじきごはん 焼きししゃも 切り干し大根のあえ物 のっぺい汁	○	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ ししゃも 豚肩小間 こんぶ 生揚げ	精白米 三温糖 上白糖 ひまわり油 ごま油 ねりごま 板こんにゃく でんぷん	しいたけ にんじん グリーンピース 切干しだいこん りょくとうもやし きゅうり ぶなしめじ はくさい ねぎ こまつな	585 kcal 27.3 g 2.7 g	この日は、春から夏に変わる節目の日です。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌があります。ちょうどこの時期に、お茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。八十八夜に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言い伝えられています。

※学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。
 ※記載されている栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



～日本全国
味めぐり～
全国の郷土料
理や名産品を紹
介していきます。
この取り組みを
通じて、食文化
について理解を
深めてもらえら
うと思います。
今日は、沖縄県
と北海道の紹介
をします。

★5月14日
～沖縄県～
沖縄県は昔、
「琉球王国」と
呼ばれるひとつ
の国でした。ア
ジアの国々との
交流がさかん
だったため、中
国や東南アジア、
朝鮮など、様々
な国の影響を受
けながら、文化
が発展しました。
給食では、タコ
ライスなどを紹
介します！



★5月17日
～北海道～
北海道は、自
然豊かなところで
、農業や漁業、
酪農がさかんな
です。
北海道のおい
しい食べ物を
たっぷり使った
給食を提供しま
す。

