

家庭数配布

# 令和7年度 5月 よていこんだて表 ①

きゅうしょくもくひょう  
給食目標 : 朝食をしっかり食べよう

とだしりアシリはらしおなっこう  
戸田市立戸原小学校

日 よみ	りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょくひんめい				もりつけす	エネルギー (カロリー)	たんぱくしつ (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとうなど	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど	ちようみりょうそのた			
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく しゅさい	ごはん	こめ						
	しゅさい	かつおのサイコロ揚げ	(かたくりこ) あぶら さとう (ハガツオ)	トマトケチャップ	ソース				
	ふくさい	こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり たまねぎ にんにく	からし す しょうゆ			
	しのもの	やさいたっぷりスープ		ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しょうが こまつな	とりがら しょうゆ みりん しお			
子どものひこんだて									
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく しゅさい	こぎつねすし	すめし ぐ	こめ さとう あぶら さとう	あぶらあげ ぶたにく	にんじん さやえんどう	こんぶ す しお		
	ふくさい	ブロッコリーのおかかあえ	さとう	かつあぶし	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ			
	しのもの	わかたけじる		とうふ わかめ	たけのこ ねぎ	かつおだし こんぶ さけ しお しょうゆ			
	デザート	かしわもち	(つぶあん こめこ さとう あぶら かたくりこ)						
<p>5月5日は「子どもの日」、子供たちみんなが元気に育ち、大きくなつたことをお祝いする日です。少し早いですが、今日は「子どもの日献立」です。「かしわもち」に使われている「かしわの葉」は、新しい芽が出なければ古い葉が落ちないため、家系がたえないという縁起を過ぎ、子どもの日である「端午の節句」に食べられるようになりました。今年みなさん的心も体も健やかに育つよう願っています。</p>									
3(土)									
4(日)									
5(月)									
6(火)									
2年生 グリンピースのさやむき体験 グリンピースごはんになって登場します！									
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう	(グリンピース)	ぎゅうにゅう	グリンピース	こんぶ しお さけ			
	しゅしょく	グリンピースごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのはちみつやき	さとう はちみつ かたくりこ	とりにく	にんにく れちんかじゅう	しお こしょう さけ しょうゆ			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう			こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
	しのもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ	たまねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	(かたくりこ) あぶら さとう (ホキ)		れもんかじゅう	しょうゆ			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんごす しお			
	しのもの	ABCスープ	マカロニ	ペーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト トマトビューレ	とりがら ワイン こしょう しお			
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ	しょうゆ みりん さけ どうがらし			
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう ねりごま	ひじき	きゅうり にんじん こまつな	しょうゆ みりん			
	しのもの	ごじる	あぶら	だいす ふたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
10(土)									
11(日)									
12(月)									
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	クロワッサン	(にゅうこ マーガリン さとう)			(しお)			
	しゅさい	コーンシチュー	じゃがいも あぶら こめこ	とりにく きゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ ハゼリ とうもろこし	こしょう しお とりがら ワイン			
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ す しお			
	デザート	いちごのパンナコッタ	(さとう みずあめ)	(とうにゅう)	(いちごかじゅう)	(しお)			
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	キムチチャーハン	こめ げんまい ごまあぶら	やきぶた	にんにく しょうが ねぎ ほししいだけ (はくさいキムチ)	しお こしょう			
	しゅさい	はるまき	(あぶら こむぎこ さとう かたくりこ) あぶら	(ふたにく)	(たけのこ ねぎ キャベツ しょうが)	(オイスターソース しょうゆ しお こしょう)			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	にんじん きゅうり もやし	す からし しょうゆ			
	しのもの	にくだんごとキャベツのスープ		(とりづくね)	キャベツ にんじん ねぎ	こしょう しお しょうゆ とりがら			
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのねぎしおやき	(みずあめ あぶら ごまあぶら)	(さば)	(れもんかじゅう ねぎ にんにく しょうが)	(しお ぎょうしょう ブラックペッパー)			
	ふくさい	ごもくきんぴら	こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん ほししいだけ さやいんげん	さけ しょうゆ とうがらし			
	しのもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ	しお こしょう ワイン ベイリーフ とりがら ハヤシライス ソース しょうゆ デミグラスソース			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんごす しお			
	デザート	れいとうりんご			(りんご)				

\* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、芦原小学校 栄養教諭までご相談ください。

## 令和7年度 5月 よていこんだて表 ②

さうしょくじゅくめい  
給食目標：朝食をしっかり食べようとだしりつあしはらいこうこう  
戸田市立芦原小学校

	りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・ゆん・さとうなど	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そななど	からだのちょうしどとのえる 野菜・果物・きのこなど	ちょうみりょうそのた			
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	ごめ						
	しゅさい	たちうおのたつたあげ	(かたくりこ) あぶら	(たちうお)	(しょうが)	(しょうゆ みりん)			
	ふくさい	いたらともやしのナマル	ごまあぶら さとう ごま		にら もやし にんじん	しょうゆ とうがらし す			
20 (火)	しるるもの	せんふうこんにゃくにこみ	あぶら こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ にんじん きくらげ	とうがらし さけ みりん しお しょうゆ とりがら			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	ごめ げんまい						
	しゅさい	チンジャオロース	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ ちやくし ビーマン	さけ しょうゆ しお こしょう			
21 (水)	しるるもの	キャベツのみぞしる		あぶらあげ	キャベツ たまねぎ	かつおだし こんぶ みそ			
	デザート	メロンゼリー	(さとう みすあわ)		(メロンかじゅう)				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	ごめ げんまい						
22 (木)	しゅさい	マー婆ーどうふどん	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ふたにく とうふ	にんにく しょうが ほししいだけ たまねぎ にんじん ねぎ	豆腐ジャン とりがら さけ しょうゆ みそ チンメンジャン みりん			
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり たいこん	しお みりん しょうゆ す とうがらし ラード			
	しるるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし ほししいだけ チングンサイ	とりがら しお しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 (金)	しゅしょく	ゆかりごはん	ごめ ごま	ちりめんしゃこ		ゆかり			
	しゅさい	モウカのレモンふうみ		(モウカザメ)	(レモンかじゅう)	(しお こしょう)			
	ふくさい	こんにゃくのごまあえ	こんにゃく ごま さとう ねりごま		こまつな にんじん	しょうゆ みりん			
	しるるもの	こんさいじる	あぶら こんにゃく	ふたにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	さけ かつおだし こんぶ しお しょうゆ			
24 (土)	デザート	あおうめゼリー	(さとう)		(うめかじゅう)				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	カレーうどん	うどん (こむぎこ) あぶら			だし			
	しるるもの	しる	あぶら かたくりこ	あぶらあげ ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	かつおだし こんぶ さけ みりん しょうゆ カレーこ しお			
25 (日)	しゅさい	ちくわのいそべあげ	(かたくりこ さとう あぶら) こむぎこ あぶら	(ぎよにくすりみ) あおのり		(しお みりん さけ)			
	ふくさい	ちやしのろしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん たいこん	しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	ごめ げんまい						
26 (月)	しゅさい	やきにくどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ふたにく	しょうが たまねぎ にんにく アップルソース ビーマン あかビーマン 香ビーマン	しょうゆ さけ みそ しょうゆ トウバンジャン みりん			
	ふくさい	かいそうサラダ	こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	かいそう	とうもろこし きゅうり	しょうゆ す			
	しるるもの	ワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	ふたにく	にんじん はくさい チングンサイ	とりがら こしょう しお ねぎ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27 (火)	しゅしょく	ごはん	ごめ						
	しゅさい	アジのスタミナやき		(アジ)	(にんにく)	(しょうゆ みりん さけ トウバンジャン)			
	ふくさい	なつやさいのにくみそいため	あぶら さとう	ふたにく	なす たまねぎ さやいんげん	みそ みりん さけ			
	しるるもの	おずいもの		かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ	かつおだし こんぶ しお しょうゆ			
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ちゅうかごもくおこわ	ごめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら	ふたにく	にんじん ほししいだけ だけのこ しょうが	さけ しお しょうゆ			
	しゅさい	ふたにくのかんこくふうやき	ごまあぶら さとう	ふたにく		みそ トウバンジャン さけ			
	ふくさい	ちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		もやし とうもろこし きゅうり	しょうゆ す しお			
29 (木)	しるるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	とりがら しお しょうゆ さけ こしょう			
	のみもの	みかんジュース			(うんしゅうみかん)				
	しゅしょく	さとうあげパン	(こむぎこ さとう マーガリン) さとう あぶら			(しお)			
	しゅさい	チリコンカン	あぶら	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん ピーマン きのこ にんにく トマト トマトケチャップ	しお こしょう しょうゆ ソース ワイン チリパウダー とうがらし とりがら			
30 (金)	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	りんごす しお こしょう			

【スポーツデー前日準備のため給食なし】スポーツデーもがんばろう！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
月平均	564	25.1	19.5	74.6	2.2
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

- \* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますご了承ください。
- \* ( )で書かれている食材は、加工食品に含まれている材料です。
- \* 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。
- \* 栄養価は八訂成分表で計算しています。



しんしんと  
5月  
新年が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がりこともあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとて体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



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が始めるでしょう。まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！

食慾がない人は、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得ることができます。

朝ごはん

