

令和8年度 5月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	1献立 - たんぱく質	ひとくち メモ
1 金	端午の節句の 献立	ちまき風中華おこわ	○	焼豚	米,もち米,ごま油,くり	しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん	563 kcal	餅は、成長するにつれて名前 が変化する「出世魚」です。 子どもたちの健やかな成長を 願う献立にしました。
		餅の照り焼き		ぶり	きび糖,片栗粉	しょうが	26.6 g	
		野菜の磯和え		のり	きび糖	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,え のきだけ		
		兜かまぼこのすまし汁		かまぼこ		にんじん,こまつな		
4 月	みどりの日							
5 火	こどもの日							
6 水	振替休日							
7 木		ごはん	○		米		546 kcal	5月の旬の味、「初鯉」を角 切りにして油で揚げ、梅の風 味の黒糖ソースをかためます。 児童に人気のある料理です。
		初鯉のから揚げ 黒糖ソースかけ		かつお	片栗粉,油,黒砂糖	しょうが,梅	27.3 g	
		キャベツの浅漬け				キャベツ,きゅうり,しょうが		
		油揚げのみそ汁		油揚げ,みそ		たまねぎ,だいこん,だいこん(葉)		
8 金	八十八夜 (5/2)の 献立	お茶揚げパン	○		ミルクパン,油,グラ ニュー糖,きび糖		576 kcal	お茶揚げパンは、ミルクパン を油で揚げて、東京産の抹茶 と砂糖をまぶします。
		大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油,ごま油,上白糖	だいこん,にんじん,きゅうり	23.7 g	
		ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,じゃがいも,きび糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, ホールトマト		
9 土	学校公開 引き渡し訓練	ポークカレーライス	○	豚肉	米,油,じゃがいも,バター,小 麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,にん じん,ホールトマト,チャツネ	632 kcal	手作り福神漬は、大根、に んじん、れんこんを甘酢につ けて作ります。
		手作り福神漬			きび糖	きゅうり,だいこん,にんじん,れんこん, しょうが	17.5 g	
		乳酸菌飲料ゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	上白糖	みかん缶		
11 月	振替休業日							
12 火		ごはん	○		米		550 kcal	春巻きは、給食室の手作りで す。豚肉、春巻、たけのこ等 の具を炒めて調味したものを 1枚ずつ丁寧に包みます。
		春巻き		豚肉	油,はるさめ,きび糖,片栗粉, 小麦粉,春巻きの皮,油	しょうが,たけのこ,にんじん,干しい たけ	18.5 g	
		野菜のうま塩だれ			すりごま,油,ごま油,きび 糖	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな, にんにく		
		チンゲン菜スープ		豆腐	ごま油	にんじん,えのきだけ,チンゲン菜,ねぎ		
13 水	♪ブック メニュー	♪ピザトースト (ピッツアぼうや)	○	ウィンナー,チーズ	無塩塩パン,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン	615 kcal	アスパラガスに含まれるアス パラギン酸は疲労回復を助け ける働きがあります。
		アスパラガスのサラダ			油,上白糖	キャベツ,アスパラガス,きゅうり,にん じん	23.3 g	
		コーンポタージュスープ		牛乳,生クリーム	じゃがいも,バター,油,小 麦粉,きび糖	たまねぎ,クリームコーン,ホールコー ン		
14 木	鳥取県の 郷土料理	どんどろけめし	○	鶏肉,豆腐	米,ごま油,きび糖	にんじん,ごぼう,ねぎ	601 kcal	「どんどろけ」は、鳥取の方 言で「雷」です。豆腐を炒め る音が雷に似ているところか ら名前がついています。
		小鯛の竜田揚げ		いわし	米粉,片栗粉,油	しょうが	23.9 g	
		野菜の甘酢和え		ツナ	油,きび糖	きゅうり,キャベツ,にんじん,らっきよ う		
		じゃぶ		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく,きび糖	ごぼう,だいこん,にんじん,干しいた け,ねぎ		
15 金		ちやしラーメン	○	豚肉	中華めん,ごま油,油,上白糖, 片栗粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, きくらげ,キャベツ,もやし,ねぎ,こまつな	586 kcal	そら豆の塩ゆでのそら豆は1 時間目に2年生がさやむきを する予定です。
		そら豆の塩ゆで				そらまめ	23.7 g	
		白玉フルーツポンチ			白玉粉,上白糖	パイナップル,みかん缶,黄桃缶		
18 月	栃木県の 郷土料理	ごはん	○		米		576 kcal	モロフライは、栃木県で親し まれているモウカザメのフラ イです。白身魚に似て乗らか かく臭みのない魚です。
		モロフライ		モウカザメ	小麦粉,パン粉,油,きび糖		28.2 g	
		湯葉入り煮ひたし		ゆば	きび糖	こまつな,はくさい,にんじん		
		かんぴょうの卵とじ汁		卵	片栗粉	かんぴょう,だいこん,こまつな		
19 火	4・5月 生まれの お誕生日給食	ごはん	○		米		583 kcal	おかかふりかけは、児童のみ なさんからのリクエストです。 かつお節、昆布、ごまを炒め て、甘辛い味付けにします。
		おかかふりかけ		かつお節,刻み昆布	ごま,きび糖		25.0 g	
		新じゃがいものそぼろ煮		豚肉,大豆	油,じゃがいも,きび糖,片 栗粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやい んげん		
		キャベツのみそ汁		油揚げ,わかめ,みそ		キャベツ,だいこん		

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1献立 たんぱく質	ひとくち メモ
20 水	6年生なし	菜めし	○		米		556 kcal	切干大根入り卵焼きは、鶏ひき肉、切干大根などを炒めて味付けをした具を混ぜこんだ卵焼きです。
		切干大根入り卵焼き		鶏肉,卵	油,きび糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,切干大根	24.8 g	
		野菜とちくわの和え物		ちくわ	ごま油,上白糖	もやし,キャベツ,きゅうり,たまねぎ		
		豆腐とわかめのすまし汁		豆腐,わかめ		えのきたけ		
21 木	6年生なし	クリームスパゲティ	○	ベーコン,牛乳,豆乳,チーズ,生クリーム	スパゲッティ,油,バター,小麦粉	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	567 kcal	給食の調理牛乳は、東京都の多摩地域の牧場でとれた牛乳を使用しています。
		キャベツとじゃがいものスープ		ウインナー	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ	21.7 g	
		メロン				メロン		
22 金	6年生なし	ごはん	○		米		550 kcal	塩豚汁は、だし汁で豚ばら肉とキャベツなどの野菜を煮て酒、塩、こしょうで味付けをします。
		鯖の西京焼き		さわら,みそ	きび糖	しょうが	25.2 g	
		野菜のレモンしょうゆ和え		かつお節	ごま	だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,レモン果汁		
		塩豚汁		豚肉	油,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ		
25 月		ひじきチャーハン	○	豚肉,ひじき,卵	米,油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,えだまめ	599 kcal	レバーには、普段の食事で不足しがちな鉄分が多く含まれています。
		レバーとポテトのごまがらめ		豚レバー	片栗粉,油,じゃがいも,きび糖,ごま	しょうが	25.8 g	
		豆腐とレタスのスープ		豚肉,豆腐	ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,きくらげ,レタス		
26 火	ブックメニュー	ごはん	○		米		604 kcal	鯖の有馬焼きの有馬は、兵庫県の地名です。有馬地方は山椒の産地として有名で、山椒を使った料理ということで名前がついています。
		鯖の有馬焼き		さば		しょうが	24.4 g	
		キャベツのおかか和え		かつお節	きび糖	にんじん,キャベツ,ごまつな,しょうが		
		ふみそけんちん汁(だいこんどのむかし)		豆腐,みそ	こんにゃく	だいこん,にんじん,干しいたけ,だいこん(葉)		
27 水		小松菜パン	○		小松菜パン		635 kcal	小松菜パンは、東京都内産の小松菜ペーストを生地にし、緑のこんだパンです。
		豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐	油,パン粉	たまねぎ	32.6 g	
		ケチャップソース				キャベツ,にんじん,きゅうり		
		ゆで野菜		ベーコン,あさり,牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ		
28 木		麻婆豆腐丼	○	豚肉,みそ,豆腐	米,油,きび糖,片栗粉,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,だれのこ,にんじん,干しいたけ,にら	573 kcal	麻婆豆腐丼はトウバンジャンの量を控えて作っています。児童に人気のある料理です。
		きゅうりのナムル			きび糖,ごま油,すりごま	きゅうり,えのきたけ,もやし	25.0 g	
		わかめスープ		鶏肉,わかめ	片栗粉,ごま油	たまねぎ,だいこん,ねぎ		
29 金		ごはん	○		米		561 kcal	焼肉サラダは、豚もも肉をにんにくの入った甘辛いたれで味付けしたものをゆで野菜と合わせる料理です。
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおりのり	小麦粉,油		21.1 g	
		焼肉サラダ		豚肉	ごま油,きび糖,ごま油	にんにく,きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし		
		じゃがいものみそ汁		わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ		

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。

【保護者の方へお願い(再掲)】

衛生への配慮として、給食当番はマスクをして配膳をします。
使い捨てまたは布製のマスクをご用意ください。再度お願い申し上げます。



5月の献立紹介

★本に出てくる食材の紹介や料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪5月13日(水) ピザトースト

「ピザトースト」

作:ウィリアム・スタイク 訳:木坂 諒 発行:セーラー出版

♪5月26日(火) みそけんちん汁

「だいこんどのむかし」

文:渡辺 節子 絵:二俣 五郎 監修:松谷 みよ子・吉沢 和夫

協力:日本民話の会 発行 株式会社 ほるぷ出版

図書室司書の佐藤先生よりご紹介いただきました。2冊とも読み聞かせて人気のある絵本です。「ピザトースト」は、ピザそのものが出てくる話ではないのですが、児童に親しみのある本ということで紹介させていただきます。



【5月の東京都内産野菜】

小松菜(全て) 平野農園

きゅうり 鈴木農園

(8,13,14,20,22,27,28日)

だいこん 鈴木農園

(7,12,26日)

だいこん 水越農園

(14,19,22日)

キャベツ 鈴木農園

(12,13,15,21,29日)



【お誕生日給食について】

お誕生月に児童1人につき1回デザートを提供し、各学級でお祝いをしています。4月分は5月分、8月分は7月に一緒に実施させていただきます。
今年度のお誕生日給食のデザートは、「もちもち焼きチョコもち」です。小麦・乳・卵不使用です。米粉、白玉粉、豆乳、豆腐、ココア、砂糖を使用した焼き菓子です。