



# 令和7年5月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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	1初献 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯		米		617 kcal
	のりの佃煮	焼きのり	砂糖, でんぷん		28.2 g
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ, 鶏肉, かつお節	砂糖, こめ油, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん	22.0 g
	糸寒天の三杯酢和え	糸寒天	砂糖	にんじん, こまつな, キャベツ	2.1 g
2 金	中華おこわ	豚肉	米, もち米, こめ油, 砂糖	れんこん, にんじん, たけのこ水煮, ぶなしめじ	553 kcal
	五目中華スープ	豚肉	こめ油, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, にら	20.1 g
	ミルク寒天	寒天, 牛乳, 加糖練乳, クリーム(乳脂肪)	砂糖	もも缶	18.4 g
					1.8 g
7 水	ご飯		米		580 kcal
	さばのみぞれかけ	たいせいようさば	砂糖	しょうが, だいこん	24.0 g
	野菜おほかた和え	かつお加工品(かつお節)	砂糖	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ	23.5 g
	みそ汁	油揚げ, カットわかめ, かつお節, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, だいこん	2.4 g
8 木	ロールパン		マーガリンパン		615 kcal
	ポテトミートグラタン	豚肉, 牛乳, ピザチーズ	じゃがいも, こめ油, 薄力粉, 有塩バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ	24.6 g
	オニオンスープ	ベーコン	こめ油	玉ねぎ, にんじん	28.2 g
					2.8 g
9 金	回鍋肉丼	豚肉, 赤みそ	米, こめ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, ピーマン	610 kcal
	わかめと野菜のスープ	豚肉, カットわかめ, 鶏ガラパック	こめ油, ごま油	にんにく, 長ねぎ, にんじん, もやし	23.8 g
	りんご			りんご	21.8 g
					2.3 g
12 月	ご飯		米		601 kcal
	かつおごまがらめ	かつお	でんぷん, 米粉, こめ油, 砂糖, ごま	しょうが	27.5 g
	五色和え		砂糖	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ, コーン	15.8 g
	みそ汁	かつお節, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	玉ねぎ, えのきたけ	2.1 g
13 火	ミックスピラフ	しばえび, 鶏肉	米, こめ油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン, ピーマン	584 kcal
	トマトスープ	ベーコン, 鶏ガラパック	こめ油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶	20.5 g
	キャロットケーキ	たまご, 牛乳	薄力粉, 砂糖, こめ油, 有塩バター	にんじん, オレンジジュース	18.4 g
					2.0 g
14 水	ビビンバ	豚肉	米, ごま油, 砂糖	にんにく, 大豆もやし, にんじん, こまつな	540 kcal
	トックスープ	豚肉, 鶏ガラパック	こめ油, トック	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, にら	20.7 g
	韓国風サラダ	焼きのり	砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, にんにく, 長ねぎ	17.2 g
					2.5 g
15 木	ミルクパン		ミルクパン		544 kcal
	鮭のさざれ焼き	しろさけ	マヨネーズ(卵無し), パン粉		27.7 g
	コーンサラダ		こめ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	22.5 g
					2.5
16 金	ご飯		米		586 kcal
	ハンバーグ	豚肉, 豆腐	こめ油, パン粉	玉ねぎ, にんにく	25.9 g
	和風大根サラダ		砂糖, こめ油	だいこん, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	20.9 g
	みそ汁	豆腐, かつお節, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, こまつな	2.6 g
19 月	チキンカレーライス	鶏肉, 鶏ガラパック	米, こめ油, じゃがいも, はちみつ, こめ油, 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	654 kcal
	じゃこわかめサラダ	ちりめんじゃこ, カットわかめ	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし, 玉ねぎ	22.2 g
	ぶどう寒天	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース, パイン缶	20.6 g
					2.3 g
20 火	お茶				520 kcal
	ご飯		米		18.8 g
	にしんの竜田揚げ	にしん	でんぷん, 米粉, 揚げ油	しょうが	19.1 g
	からし和え		砂糖	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ	2.3
豚汁	豚肉, 豆腐, かつお節, 白みそ, 赤みそ	こめ油, さといも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	g	
21 水	五目うどん	鶏肉, 油揚げ, かつお節, こんぶ	冷凍うどん, こめ油, 砂糖	えのきたけ, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	605 kcal
	蓮根と芋の南蛮揚げ		揚げ油, じゃがいも, でんぷん, 砂糖	れんこん, しょうが	22.5 g
	カラマンダリン			カラマンダリン	23.4 g
					2.1 g

22 木	ご飯		米		643 kcal
	家常豆腐	豚肉,鶏ガラパック,赤みそ,生揚げ	でんぶん,こめ油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,れんこん	26.8 g
	三色ナムル		ごま油,砂糖	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	26.5 g
23 金	黒砂糖パン		黒砂糖パン		580 kcal
	ほたてのクリーム煮	鶏肉,ほたてがい(貝柱),鶏ガラパック,牛乳	こめ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	26.8 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも,こめ油,砂糖	コーン,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	21.5 g
26 月	チリピーズライス	ベーコン,豚肉,鶏ガラパック,大豆,粉チーズ	米,こめ油,じゃがいも,砂糖,米粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマトピューレ,トマトジュース	576 kcal
	マスタードサラダ		こめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	21.2 g
	河内晩柑			河内晩柑	17.8 g
27 火	ゆかりご飯		米		572 kcal
	ぎせい豆腐	鶏肉,豆腐,たまご	こめ油,砂糖	長ねぎ,にんじん	25.5 g
	野菜の甘酢和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	18.3 g
	みそ汁	カットわかめ,かつお節,赤みそ,白みそ	じゃがいも	えのきたけ,玉ねぎ	2.7 g
28 水	ツナマヨチーズトースト	ツナ,ピザチーズ	食パン,マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ,コーン	582 kcal
	コーンチャウダー	ベーコン,大豆,牛乳,クリーム(乳脂肪)	こめ油,じゃがいも,でんぶん	セロリ,玉ねぎ,にんじん,クリームコーン,コーン	24.1 g
	グリーンサラダ		こめ油,砂糖	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	28.9 g
29 木	みそラーメン	豚肉,鶏ガラパック,白みそ,赤みそ	中華めん,ラード,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,キャベツ,コーン,にら,長ねぎ	583 kcal
	じゃがいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	米ぬか油,でんぶん,じゃがいも,砂糖		23.2 g
	セミノール			セミノール	19.6 g
30 金	こぎつね寿司	こんぶ,鶏肉,油揚げ	米,砂糖	にんじん,れんこん,さやいんげん	670 kcal
	沢煮わん	豚肉,かつお節	こめ油	えのきたけ,ごぼう,だいこん,にんじん,糸みつば	19.3 g
	大学芋		揚げ油,さつまいも,砂糖,水あめ,ごま		24.9 g
					2.1 g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

牛乳は和食の日以外、毎日出ます。

栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



## 5月 給食だより

令和7年4月30日  
文京区立誠之小学校  
校長 土屋 秀人  
栄養士 杉浦 結

### 5月の給食目標

「決まった時間で楽しく食事をしましょう」「朝ごはんをきちんと食べましょう」

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

### 熱中症を防ぐ食生活のポイント！

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう



睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう



カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。

のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう



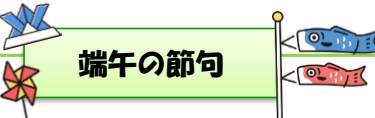
一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう



スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

### 端午の節句



5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも言われ、男の子の成長を祝う日とされてきました。この日にはこいのぼりや武者人形などを飾り、健やかに育つように祈りました。また、しょうぶ湯に入ったり、ちまきや柏もちを食べたりする習慣があります。給食では、ちまきを作ることができないので、代わりに2日の給食で中華おこわを炊きます。

端午の節句に食べる行事食はちまきや柏もちのほかにも地域によって様々なお菓子が親しまれています。

