



5月献立表



2026年 5月

北ノ台小学校

日	献立紹介	献立	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金		チンジャオロース丼 青のりポテト ニラの中華スープ	○	牛乳, 豚肉,豚バラ, 青のり, 鶏小間	米,油,片栗粉,ごま油, じゃがいも	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,筍, ピーマン,パプリカ, コーン,ニラ	609 kcal 21.4 g 24.9 g 2.6 g
7 木	5/5 端午の節句	中華ちまき みそドレサダ ビーフンスープ	○	牛乳, 豚バラ, 竹輪,生わかめ,みそ(白), 豚肉,無添加ナルト,絹豆腐	アルファ米,油,ごま油, 砂糖, ビーフン	干し椎茸,筍,人参, 小松菜,もやし, 干し椎茸,長ねぎ	517 kcal 21.0 g 19.8 g 2.6 g
8 金	木島平村の アスパラ	ごはん ぶりの竜田揚げ 木島平村のアスパラサラダ 根菜の味噌汁	○	牛乳, ぶり, ツナ, みそ(赤),みそ(白)	米, 片栗粉,油, 砂糖,ごま油, じゃがいも,	アスパラガス(木島平),春キャベツ, 人参,きゅうり, ごぼう,大根,長ねぎ,生しいたけ	633 kcal 25.8 g 27.9 g 2.4 g
11 月	世界の料理 ハワイ	ロコモコ丼風 春雨スープ(チキンロングライス) マサラダ(ハワイ風あげパン)	○	牛乳, 豚ひき肉,ひよこ豆, 鶏小間	米, 片栗粉,緑豆春雨,ごま油, 丸パン,油,グラニュー糖	キャベツ,人参,玉ねぎ, もやし,長ねぎ,生姜汁	687 kcal 25.1 g 24.0 g 2.2 g
12 火		ごはん さばのカレー焼き 三色おひたし かぼちゃのみそ汁 甘夏	○	牛乳, さば, おかか, 油揚げ,みそ(白),みそ(赤)	米	人参,もやし,小松菜, しめじ(木島平),大根,かぼちゃ, 長ねぎ, 甘夏	556 kcal 26.7 g 18.6 g 2.3 g
13 水		ツナトマトスパゲティ 野菜スープ 米粉のいちごケーキ	○	牛乳,ツナ,ベーコン, 調整豆乳	スパゲッティ,オリーブ油, 米粉,コーンスターチ,砂糖, メープル風シロップ,油	玉ねぎ,トマト,にんにく, 人参,セロリー,キャベツ, レモン,冷凍いちご	610 kcal 21.0 g 24.8 g 2.3 g
14 木	旬の食材 グリーンピース	ピースそぼろごはん 春野菜の煮物 ごまかつま汁	○	牛乳, 鶏挽肉, 鶏モモ肉,生揚げ,削り節, みそ(白),みそ(赤)	米,油, 三角こんにやく,新じゃが,砂糖, こんにやく,さつまいも, ねりごま(白),白すりごま	生グリーンピース,生姜,玉ねぎ, ふき,筍,人参,干し椎茸,いんげん, ごぼう,大根	611 kcal 26.1 g 20.1 g 2.4 g
15 金	セルフサンド パン	丸パン メープルマスタードチキン フレンチドレッシングサラダ ポークシチュー	○	牛乳, 鶏モモ, 豚肉,レンズまめ	丸パン, メープル風シロップ,油, じゃがいも,小麦粉,マーガリン	にんにく, 人参,コーン,キャベツ,きゅうり, 生姜,玉ねぎ,マッシュルーム, グリーンピース	590 kcal 25.8 g 27.3 g 2.6 g
18 月		ごはん 黒酢のすだた 具だくさんみそ汁	○	牛乳, 豚もも, みそ(白),みそ(赤)	米, 片栗粉,油,じゃがいも,砂糖	ピーマン,玉ねぎ,人参,白菜, 小松菜,キャベツ,えのきたけ(木島平)	598 kcal 21.4 g 21.1 g 2.2 g
19 火	郷土料理 佐賀県	シシリアンライス(佐賀県) のっぺ汁(佐賀県) アセロラゼリー	○	牛乳, 豚肉, イナアガー	米,油,イッヶアママ, つきこんにやく(黒),里芋,片栗粉, 砂糖	キャベツ,きゅうり,パプリカ(赤), 玉ねぎ,生姜,あんずジャム, ごぼう,人参,大根,長ねぎ,小松菜, ナタデココ,アセロラジュース	627 kcal 21.7 g 24.0 g 1.9 g
20 水	↑ スポ フェ ス 応 援 献 立 ↓	ごはん ガルバンゾーコロッケ コールスローサラダ 白菜とわかめのみそ汁 焼きそば	○	牛乳, 豚ひき肉,ひよこ豆, 生わかめ,みそ(白),みそ(赤)	米, 油,じゃがいも,小麦粉, 乾パン粉,生パン粉, 砂糖	人参,玉ねぎ, キャベツ,きゅうり,コーン, 白菜,しめじ(木島平),長ねぎ	579 kcal 20.9 g 17.8 g 2.7 g
21 木		焼きそば わかめとトックのスープ 冷凍みかん	○	牛乳, 豚肉,豚バラ,青のり, 生わかめ,鶏小間	蒸し中華めん,油,ラード, トック,ごま油	人参,キャベツ,もやし, えのき(木島平),長ねぎ, 冷凍みかん	545 kcal 19.0 g 27.8 g 2.4 g
22 金		勝つカレー 人参ドレッシングサラダ 紅白サイダーポンチ	○	鶏むね切身,豚ひき肉	小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油, 米,じゃがいも,マーガリン, 白玉,砂糖	きになる野菜ジュース (白ドウ・ホウレンソウ), 玉ねぎ,人参,セロリー,にんにく,生姜, キャベツ,きゅうり,レタス, レモン,パイナップル缶,ナタデココ	766 kcal 18.1 g 21.8 g 2.1 g
26 火		プルコギ丼 中華風コーンスープ みかんゼリー	○	牛乳, 豚肉, 鶏小間, イナアガー	米,砂糖,緑豆春雨,油, 片栗粉,ごま油	玉ねぎ,しめじ(木島平),長ねぎ, パプリカ(赤), 人参,ニラ,コーン,クリームコーン, オレンジジュース	643 kcal 21.9 g 22.9 g 2.3 g
27 水		てづくりメロンパン ツナサラダ ミネストローネ	○	牛乳, ツナ, ベーコン,豚肉	ミルクパン,バター,マーガリン, 砂糖,小麦粉,グラニュー糖, 油,じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ, セロリー,クラッシュトマト,パセリ	702 kcal 20.9 g 31.7 g 2.6 g
28 木		ひじきごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	○	牛乳, 鶏小間,ひじき, 豚肉, 木綿豆腐,油揚げ(卵・乳なし), みそ(赤),みそ(白)	米,油,砂糖, しらたき,じゃがいも, つきこんにやく(黒)	人参,いんげん, 生姜,玉ねぎ,干し椎茸,グリーンピース, 大根,長ねぎ,しめじ(木島平)	573 kcal 24.9 g 18.2 g 2.7 g
29 金		シーフードピラフ 鯖のムニエル 豆のスープ	○	牛乳, むきえび,いか,あさりむき身,鶏小間, さわら, ウインナー,ひよこ豆,レンズまめ	米,油,マーガリン, 小麦粉, じゃがいも	玉ねぎ,パプリカ(赤),人参, マッシュルーム,コーン,グリーンピース, レモン,パセリ, セロリー	527 kcal 26.5 g 20.3 g 2.4 g

※アスパラ、しめじ、えのきは姉妹都市木島平村産のものを使用します。
 ※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。

5月 給食たより




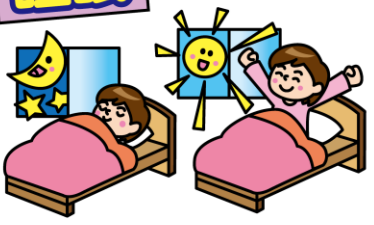

令和8年4月 28日
調布市立北ノ台小学校
校長 門田 英朗

5月は、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が出やすい時期です。睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。今月は、スポーツフェスティバルもあります。給食では、応援献立を作り、お子さんを応援いたします。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんには、寝ている間に下がった体温を上げて、頭や体をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんを食べないと、勉強や運動のパワーが出るのが昼食後になってしまい、夕方や夜に最高潮を迎え、夜更かしすることにも繋がっていきます。朝ごはんを食べれば生活リズムも整いやすくなります。朝ごはんは体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。

朝ごはんを食べるのが苦手な人は、あたたかい飲み物や牛乳などの水分、自分が食べ慣れているものを口にするだけでも、体温が上がり、心やからだの目覚めにつながります。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動 かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--

5月の献立から



・7日(木)【端午の節句 中華ちまき】

竹の葉の香りが邪気を払うといわれている、中華ちまきを1つずつ給食室で包んでつくります。ちまきの中身は、東日本では中身がおこわ、西日本では中身が甘いお団子と地域によって違うようです。

・11日(月)【世界の料理 アメリカハワイ州】

ハワイの料理を3種作ります。チキンロングライスには、材料に“はるさめ”が使われているスープです。『ロング・ライス』とは“はるさめ”のことです。塩コショウで味付けした、優しい味です。

・19日(火)【郷土料理 佐賀県】

シンリアンライスは、ごはんの上に炒めた肉と生野菜を乗せ、マヨネーズがかかった料理で、佐賀市のご当地グルメです。甘辛い味付けがごはんに合います。のっぺ汁は、佐賀県で家庭で伝わる汁物で、「のっぺい汁」や「ぬっぺい汁」と呼ばれることもあります。“のっぺ”や“のっぺい”とは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを表しているそうです。

・20日(水)～22日(金)【世界の料理 スポーツフェスティバル応援献立】

- ・20日: ひよこ豆のことを、スペイン語で「ガルバンゾー」と言います。「がんばるぞ」と似ている言葉なので、これを食べて頑張れるように、と願いをかけました。
- ・21日: 冷凍みかんで体を冷やし、疲れた体にはみかんに入っているビタミンCがぴったりです。
- ・22日: 緊張しているであろう自分の気持ちに勝てるように、と考え、縁起を担いで「カツ」にします。他にも、紅白サイダーポンチや野菜ジュースで給食室からもスポーツフェスティバルを応援します。