



5月学校給食献立表



令和7年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱や力のもとになる 食品(きいろ)	血や肉・ほねや歯になる 食品(あか)	からだの調子をととのえる 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	キムたくごはん	牛乳	わかたけじる かつおカツ かしわもち	ごはん あぶら さとう こむぎこ もち あんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さばぶし(キムチ) かまぼこ わかめ かつお	だいこん はくさい たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ	637	23.7
7	水	じごなうどん	牛乳	ごもくうどん しろごまつくね② くきわかめサラダ(しおドレッシング)	じごなうどん ごま こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく だいず わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし	652	26.4
8	木	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ ピビンバのぐ えびしゅうまい②	ごはん かたくりこ ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく だいず えび たらすりみ	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ コーン しょうが にんにく だいずもやし ほうれんそう	645	26.0
9	金	ごはん	牛乳	たけのこのうまに わかさぎフリッター② いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかさぎ だいず のり	たけのこ にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう キャベツ もやし	623	25.5
12	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげぎょうザ② もやしのナムル(かんこくナムルドレ)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん にら ねぎ にんにく もやし ほうれんそう キャベツ	636	26.0
13	火	コッペパン スライス いちごジャム	牛乳	わふうスパゲティ アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレ)	パン さとう スパゲティ あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご チーズ だいず	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ	642	26.5
14	水	ごはん	牛乳	キャベツのみそじる しろみぎかなのピリからソース ごもくきんぴら	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう たら だいず ちくわ とりにく	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく れんこん	628	27.1
15	木	きなこあげパン	牛乳	ワンタンスープ にくだんご(あまぎあん)①②※ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン あぶら さとう ワンタン ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく わかめ だいず	もやし ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ たまねぎ	635	26.7
16	金	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ とんとんまんじゅう② ひゅうがなつゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ひゅうがなつ	655	27.3
19	月	ごはん	牛乳	トックスープ チーズダッカルビ チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん トック(もち) ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ わかめ のり	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが キャベツ	633	28.5
20	火	しよくパン はちみつ&マーガリン	牛乳	しろはなまめのポタージュ ハムカツ (パックスソース) キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	パン はちみつ マーガリン しろはなまめ こむぎこ	ぎゅうにゅう マーガリン(乳・大豆) とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ コーン りんご(ドレッシング)	641	25.2
21	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき はるさめサラダ(パンパンジードレ)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく えび	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン にんにく しょうが ほうれんそう もやし	662	24.3
22	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになっとう ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいず	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	624	26.5
23	金	ごはん	牛乳	もりのきのこカレー ※2 ちちぶこんにやくサラダ(わふうドレ) ちちぶメープルプリン	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ プリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず プリン(たまご・乳)	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えのき こんにやく こまつな コーン	687	25.3
26	月	ごはん	牛乳	かきたまじる ぶたにくとじゃがいものみそいため たくあんあえ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ わかめ ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにやく だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	623	24.2
27	火	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグケチャップソース ほうれんそうのソテー ミルメークココア	パン マカロニ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト ほうれんそう コーン	628	26.0
28	水	ごはん	牛乳	とんじる チーズはんぺんフライ ごもくだいず	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん チーズ たまご だいず ちくわ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こんにやく れんこん	638	26.2
29	木	ツイストパン チョコクリーム	牛乳	ポテトのベーコンに チキンナゲット② はなやさいサラダ(イタリアンドレ)	パン こむぎこ じゃがいも こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ カリフラワー ブロッコリー	630	24.5
30	金	そぼろごはん	牛乳	やさいわん やさいコロッケ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず ヨーグルト	にんじん ごぼう しょうが キャベツ だいこん にんじん ねぎ えだまめ かぼちゃ	641	23.7

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

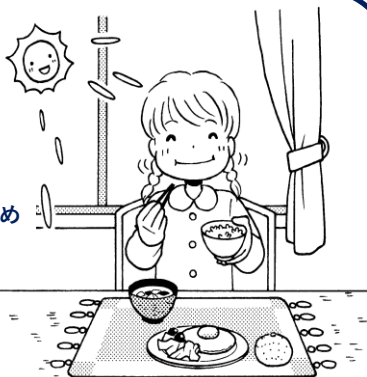
※肉団子(甘酢あん):1・2年1個、3～6年2個。

※2 5月25日(日)に秩父ミュージックパークで「全国植樹祭」が開催され天皇皇后両陛下をお迎えして、全国からたくさんの方が来て、木を植えたり、森の大切さを学ぶとても大きな行事です。23日(金)の献立は全国植樹祭特別献立になっています。

朝ごはんは どうして大切なの？

- ①学習に集中するため
- ②生活リズムをととのえるため
- ③1日に必要な栄養を3回にわけてとるため

朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーを補給したり、生活リズムをととのえたりする効果があります。学習に集中して、元気にすごすためにも、朝ごはんをきちんと食べて、登校するようにしましょう。



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

