令和８年度　　５月分　こんだてよていひょう（１７回）

相模原市立鹿島台小学校

| 日<br>曜 | こんだて | ざいりょうめい<br>黄のなかま　はたらくちからになるもの<br>炭水化物 | 脂質・種実 | 赤のなかま　ちやにくやほねになるもの<br>たんぱく質 | 無機質 | 緑のなかま　体のちょうしをととのえるもの<br>緑黄色野菜 | 淡色野菜　等 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>金 | サンマーメン<br>ししゃものいそべあげ<br>まっちゃむしパン<br>アーモンド(こぶくろ)<br>ぎゅうにゅう | ちゅうかめん<br>でんぷん<br>こむぎこ<br>ホットケーキミックス | あぶら<br>アーモンド | ぶたにく<br>あまなっとう | ぎゅうにゅう<br>ししゃも<br>あおさ<br>とうにゅう | にんじん<br>ピーマン | もやし<br>キャベツ<br>しいたけ<br>にんにく<br>しょうが | 613 kcal<br>25.9 g<br>25.9 g<br>2.6 g |
| 7<br>木 | こがたコッペパン<br>ポテトのカリカリやき<br>レタスとぶたにくのスープ<br>フルーツあえ<br>ぎゅうにゅう | パン<br>じゃがいも | バター | ウインナーソーセージ<br>ベーコン<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>チーズ | パセリ<br>にんじん | レタス　しいたけ<br>みかん　パイン<br>もも　りんご | 609 kcal<br>23.9 g<br>22.1 g<br>2.6 g |
| 8<br>金 | せきはん<br>スプラットのからあげ<br>やさいのアーモンドあえ<br>たまねぎのみそしる<br>ぎゅうにゅう | こめ　もちごめ<br>でんぷん<br>こめこ<br>さとう<br>じゃがいも | ごま<br>あぶら<br>アーモンド | みそ<br>あずき | ぎゅうにゅう<br>スプラット<br>わかめ | にんじん<br>さやえんどう | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ | 625 kcal<br>23 g<br>18 g<br>2.5 g |
| 11<br>月 | アスパラピラフ<br>かつおのこめこあげ<br>マカロニスープ<br>ぎゅうにゅう | こめ　こめこ<br>さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも | あぶら<br>バター | ウインナーソーセージ<br>かつお<br>ぶたにく<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>アスパラガス<br>パセリ | たまねぎ<br>とうもろこし<br>しょうが<br>レモン<br>マッシュルーム | 628 kcal<br>29.9 g<br>17.9 g<br>2.4 g |
| 12<br>火 | いたくごはん<br>さわらのにんにくみそやき<br>キャベツときゅうりのあさづけ<br>むらくもじる<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>さとう<br>でんぷん | | さわら　みそ<br>とうふ<br>たまご<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな | にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>しょうが | 657 kcal<br>34 g<br>19.6 g<br>2.2 g |
| 13<br>水 | こがたコッペパン<br>そらまめのシチュー<br>ひじきのサラダ<br>ぎゅうにゅう | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>さとう | あぶら<br>マーガリン | とりにく<br>ベーコン<br>ツナ | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>こなチーズ<br>ひじき | にんじん | そらまめ<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり | 600 kcal<br>24.3 g<br>23.4 g<br>2.4 g |
| 14<br>木 | たけのこごはん<br>あじのたつたあげ<br>ごまみそしる<br>ぎゅうにゅう | こめ　もちごめ<br>さとう　こめこ<br>でんぷん<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま | あぶらあげ<br>あじ<br>とうふ<br>みそ<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん | たけのこ<br>しいたけ<br>しょうが<br>ねぎ | 644 kcal<br>27.7 g<br>21.5 g<br>2.5 g |
| 15<br>金 | くろパン<br>だいずととりにくのトマトに<br>こまつなのソテー<br>ぎゅうにゅう | パン<br>マカロニ<br>さとう | あぶら | とりにく<br>ベーコン<br>だいず<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>こまつな | たまねぎ<br>にんにく<br>もやし | 605 kcal<br>28.1 g<br>18.7 g<br>2.2 g |
| 18<br>月 | いたくごはん<br>まめまめドライカレー<br>はるキャベツのスープ<br>フルーツジュレ<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>でんぷん<br>ゼリーのもと | あぶら<br>オリーブオイル | だいず<br>レンズまめ<br>ぶたにく<br>ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ピーマン<br>トマト | たまねぎ　にんにく<br>キャベツ<br>もも　パイン<br>りんご　りんごかじゅう | 688 kcal<br>22.6 g<br>17.5 g<br>2 g |
| 19<br>火 | ツナコーントースト<br>とうにゅうカレースープ<br>みしょうかん<br>ぎゅうにゅう | パン<br>じゃがいも | マヨネーズ<br>あぶら<br>バター | ツナ<br>えび<br>とりにく<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう | パセリ<br>にんじん | とうもろこし<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>みしょうかん | 643 kcal<br>26.7 g<br>26.4 g<br>2.3 g |
| 20<br>水 | まめごはん<br>さばのしおやき<br>うずらたまごのすましじる<br>ぎゅうにゅう | こめ<br>もちごめ | | さば<br>うずらたまご<br>とうふ | ぎゅうにゅう | こまつな<br>にんじん | グリンピース<br>しょうが<br>えのきたけ | 618 kcal<br>25.5 g<br>25.7 g<br>2.1 g |
| 21<br>木 | きつねうどん<br>じゃがいものごまフライ<br>キャベツともやしのおかかあえ<br>ぎゅうにゅう | うどん　さとう<br>くろざとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>パンこ | ごま<br>あぶら | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう | にんじん<br>こまつな | ねぎ<br>キャベツ<br>もやし | 646 kcal<br>24.8 g<br>29.6 g<br>2.2 g |
| 22<br>金 | いたくごはん<br>ちぐさたまご<br>じゃがいものみそしる<br>てづくりごまふりかけ<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま | たまご<br>とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>わかめ | にんじん<br>こまつな | たまねぎ<br>ねぎ | 635 kcal<br>25.4 g<br>18.6 g<br>2 g |
| 26<br>火 | むぎごはん<br>なまあげのしせんに<br>キャベツのいためもの<br>あまなつみかん<br>ぎゅうにゅう | こめ<br>むぎ<br>くろざとう<br>でんぷん | あぶら | あつあげ<br>ぶたにく<br>みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>しょうが　にんにく<br>キャベツ<br>あまなつみかん | 686 kcal<br>27.5 g<br>23.3 g<br>1.5 g |

| 日<br>曜 | こんだて | ざいりょうめい<br>黄のなかま<br>はたらくちからになるもの | | 赤のなかま<br>ちやにくやほねになるもの | | 緑のなかま<br>体のちょうしをととのえるもの | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 炭水化物 | 脂質・種実 | たんぱく質 | 無機質 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜　等 | |
| 27<br>水 | チキンライス<br>しいらのアーモンドやき<br>しろいんげんまめのポタージュ<br>ぎゅうにゅう | こめ<br>じゃがいも<br>こむぎこ | あぶら<br>バター<br>アーモンド<br>マーガリン | とりにく<br>しいら<br>いんげんまめ | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>なまクリーム | にんじん<br>パセリ | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリンピース | 686 kcal<br>31.2 g<br>19.8 g<br>2.1 g |
| 28<br>木 | マーボーもやしどん<br>(いたくごはん)<br>チンゲンサイスープ<br>みしょうかん<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>さとう<br>でんぷん | あぶら | ぶたにく<br>みそ<br>とりにく<br>たまご | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ | もやし　ねぎ<br>にんにく　たけのこ<br>きくらげ<br>みしょうかん | 611 kcal<br>25.6 g<br>17.3 g<br>2.2 g |
| 29<br>金 | こがたコッペパン<br>しろいんげんまめのコロッケ<br>もやしスープ<br>りんごジャム<br>ぎゅうにゅう | パン　パンこ<br>マッシュポテト<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>ジャム | あぶら | いんげんまめ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にら | たまねぎ<br>もやし　ねぎ<br>たけのこ<br>しいたけ | 686 kcal<br>24.7 g<br>25.8 g<br>2.5 g |

※　材料のつごうによりこんだてを変更することがあります。
※　主食の量やおかずの量は、低・中・高学年で変えています。
　栄養量は中学年の量で記載してありますので、低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。

| 5月平均栄養価 | |
|---|---|
| エネルギー | 640 kcal |
| たんぱく質 | 26.5 g |
| 脂質 | 21.8 g |
| 食塩相当量 | 2.3 g |

# 給食だより　5月号

日増しに暑くなって来ましたが、まだ体は暑さに慣れていない時期です。
しっかり食べて、元気に過ごせる体を作りましょう。

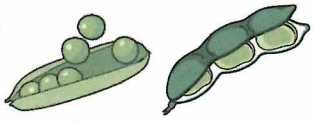
**元気の合い言葉**

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！

## 5月の行事と食べ物

| | |
|---|---|
| 5月2日：八十八夜 | 立春から数えて88日目で、春から夏へ移る節目の日です。この時期に積んだ「新茶」を飲むと病気にならないと言われています。 |
| 5月5日：端午の節句 | もとは古代中国の厄除けの行事でしたが、武家社会になった頃から、男の子の成長を祝う行事に変わったと言われています。 |
| 菖蒲湯： | 強い香りで、厄を追い払う意味がありましたが、武家社会になると、「勝負」とかけて、男の子がたくましく育つように願う儀式として定着しました。 |
| ちまき： | 中国でお供え物を魔除けの力がある笹の葉で包んだのが始まりと言われる、厄除けです。 |
| 柏餅： | 柏の木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという性質から、「家系が途絶えない」という縁起を担ぎ、江戸時代から広まりました |
| たけのこ： | 成長が非常に早く、天に向かってまっすぐ伸びることから、「子どもがすくすくと元気に育ちますように」という願いを込めて食べられます。 |
| 出世魚： | 成長するにつれて名前が変わるブリやスズキなどの魚は、将来の活躍を願うお祝いの席で食べられます。 |
| 鰹： | 「勝勇」という漢字を当てはめることができ、勝負に勝つ、たくましい子になるよう願って食べられます。 |

## 旬を五感で学ぶさやむき体験



今月の給食に使用するグリンピース、そら豆のさやむきを、それぞれ1、2年生にしてもらう予定です。
4月から5月に旬を迎えるグリンピースは、エネルギー代謝を促すビタミンB1が豊富で、疲れを感じやすいこの時期の体に活力を与えてくれます。
一方、5月から6月にかけての短い期間に最盛期を迎えるそら豆は、体をつくる「たんぱく質」や、貧血の予防に役立つ鉄分が豊富で、運動会に向けてしっかり食べたい食品の1つです。
自分でさやをむき、すぐに調理して味わう体験は、旬の本当のおいしさを知る貴重な機会です。低学年の子たちが一生懸命準備してくれた初夏の恵みについて、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。また、お家でも調理の手伝いをしてもらうといいですね。

イラスト出典：株式会社少年写真新聞社