



# 5月のこんだてひょう

**給食目標**  
身だしなみや  
マナーに気を  
付けて食べよう

**栄養目標**  
好き嫌いせず  
食べよう

令和8年度 品川区立後地小学校

行事	日	牛乳	献立			献立	献立	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜 汁物 他					
	1	牛乳	中華風炊き込みごはん		豆腐の変わりスープ バナナ	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 冷凍豆腐	米 胚芽米 もち米 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま てんぷん	にんじん たけのこ さやいんげん もやし 干しいたけ たまねぎ 小松菜 バナナ	553	20.1
	7	牛乳	ごはん	ツナコロケ	野菜ソテー ビーンズスープ	牛乳 ツナ おからパウダー 豚ひき肉 ウィナー 大豆 ベーコン	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 じゃがいも ポテトフレーク 油 サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン セロリ パセリ にんにく	673	21.6
	8	牛乳	ゆかりごはん	さばの照り焼き	ごまあえ 田舎汁	牛乳 さば 冷凍豆腐 みそ	米 胚芽米 てんぷん ごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	587	26.6
	11	牛乳	ごはん	あげぎょうぎ	華風もやし トックスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 生わかめ	米 胚芽米 ぎょうぎの皮 ごま油 油 トック	キャベツ ねぎ なら にんにく 小松菜 もやし にんじん きゅうり えのきだけ	633	22.6
	12	牛乳	ピースごはん	鮭の南部焼き	五月煮 みそ汁	牛乳 鮭 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ	米 もち米 じゃがいも ごま 三温糖	グリーンピース しょうが にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ	597	28.9
	13	牛乳	家常豆腐ごはん		かきたまスープ りんごゼリー	牛乳 たまご 冷凍厚揚げ 豚肉 赤みそ 鶏肉 粉寒天	米 胚芽米 てんぷん 三温糖 サラダ油 上白糖	キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 大根 小松菜 りんごジュース	647	23.5
5年生 音楽 鑑賞 教室	14	牛乳	ガーリックトースト		ホワイトシチュー ツナひじきサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ベーコン ツナ ひじき	ソフトフランスパン パター 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり レモン	636	25.5
	15	牛乳	コーンピラフ	タンドリーチキン	野菜スープ	牛乳 プレーンヨーグルト ウィナー 鶏肉	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも	ホールコーン たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ セロリ	579	22.6
	18	牛乳	山菜うどん		野菜とわかめの酢の物 大学いも	牛乳 豚肉 油揚げ 焼きちくわ 生わかめ	うどん ごま 三温糖 油 黒ごま さつまいも 水あめ	たまねぎ にんじん ぜんまい ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	587	21.8
	19	牛乳	ごはん じゃこふりかけ	卵焼き	五目きんぴら みそ汁	牛乳 たまご ちりめんじゃこ 刻みのり 糸けずり節 青のり 豚ひき肉 みそ 油揚げ	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 ごま油	たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜	579	25.3
	20	牛乳	セサミトースト	ボルシチ	ゆで野菜変わりソース	牛乳 豚肉 きんとき豆	ミルク食パン パター ごま 三温糖 はちみつ じゃがいも サラダ油	トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ もやし きゅうり	549	22.3
	21	牛乳	ダルカレー		コールスロー 美生柑 (和製グレープフルーツ)	牛乳 豚肉 ひよこ豆	米 胚芽米 じゃがいも 米粉 サラダ油	りんご(加熱) たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ホールコーン 美生柑	621	19.7
	22	牛乳	こぎつねごはん	ししゃもの いそべ揚げ	おひたし 呉汁	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 油揚げ 青のり 糸けずり節 鶏肉 みそ 豆乳 大豆	米 胚芽米 小麦粉 油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	608	27.8
	25	牛乳	ごはん のりの佃煮	鯖の西京焼き	系寒天の和えもの 沢煮椀	牛乳 さわら 甘みそ 焼きのり 系寒天 豚肉 油揚げ	米 胚芽米 三温糖 水あめ ごま てんぷん	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ	586	28.1
	26	牛乳	カレーミートドッグ	ポトフ	ぶどうゼリー	牛乳 ミックスチーズ 大豆 豚ひき肉 鶏肉 粉寒天	ミルクパン パン粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぶ マッシュルーム セロリ ぶどうジュース	619	29.0
	27	牛乳	ホイコーロー丼		ガーリックポテト 中華卵スープ	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 赤みそ	米 胚芽米 てんぷん 油 じゃがいも サラダ油 ごま	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく 小松菜 もやし えのきだけ	601	23.2
	28	牛乳	スパゲティピザ風ソース		小松菜サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ハム	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 上白糖 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ 小松菜 レモン きゅうり 黄桃缶 バインアップル缶 みかん缶	591	23.4
	29	牛乳	ごはん	魚のごまがらめ	変わり漬け けんちん汁	牛乳 もうかざめ 油揚げ 茎わかめ 冷凍豆腐	米 胚芽米 ごま てんぷん 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 小松菜 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	597	24.6

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

※栄養価は、中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。

## 新生活の疲れが出ていませんか？

ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



**食事**

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

朝食から夕食まで、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。

**睡眠**

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

**運動**

日中は元気に体を動かしましょう。

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。

