



5月献立予定表



2026年 5月

文京区立大塚小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
1 金	中華おこわ	○	豚肉	精白米、ごま油、砂糖	しょうが、長ねぎ、エリンギ、にんじん	618 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮、ごま油 でんぷん、調合油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にら、キャベツ	17.2 g
	わかめきのこスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ、えのきたけ、エリンギ	
	サイダー寒天		寒天	砂糖	黄桃(缶)	
7 木	ソフトフランスのジャムサンド	○		ソフトフランスパン ブルーベリージャム		606 kcal
	ポークビーンズ		ひよこまめ(ゆで)、豚肉 ベーコン	調合油、じゃがいも	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん ホールトマト、グリーンピース	22.4 g
	ツナとキャベツのサラダ		まぐろ缶詰(水煮ルー)	調合油、マヨネーズ(卵無し)	キャベツ、にんじん、きゅうり	
8 金	ナポリタンライス	○	ウィンナー	精白米、調合油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン ピーマン	604 kcal
	ポテトのマヨネーズ焼き		ベーコン	じゃがいも、マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ、パセリ	16.3 g
	アスパラオニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、パセリ	
11 月	ご飯	○		精白米		625 kcal
	ユーリンチー		鶏肉	でんぷん、調合油、砂糖、ごま油 はちみつ	しょうが、にんにく、長ねぎ	24.3 g
	あっさりナムル			ごま油、白ごま	にんじん、きゅうり、もやし	
	春雨スープ			普通はるさめ(乾)	しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな	
12 火	カレーうどん	○	豚肉	砂糖、冷凍うどん、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな	512 kcal
	ごま酢あえ			白ごま、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	20.7 g
	ミルクティゼリー		てんぐさ(角寒天)、牛乳	砂糖	紅茶	
13 水	かやくごはん	○		精白米、白ごま	ごぼう、にんじん	583 kcal
	赤魚のショウガ煮		赤魚	砂糖	しょうが	27.6 g
	ポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも、調合油、砂糖	えだまめ、にんじん、玉ねぎ きゅうりピクルス	
	沢煮わん		豚肉、豆腐		ごぼう、にんじん、えのきたけ、長ねぎ こまつな、しょうが	
14 木	エクレアパン	○		ミルクパン、ミルクチョコレート		655 kcal
	ハーブチキン		鶏肉、パルメザンチーズ	パン粉、調合油	しょうが、にんにく	28.1 g
	パスタスープ		ベーコン	調合油、シェルマカロニ	玉ねぎ、にんじん、パセリ	
15 金	ジョア	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			626 kcal
	タコライス		豚肉	精白米、調合油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ	22.9 g
	シーザーサラダ			じゃがいも、調合油 マヨネーズ(卵無し)	えだまめ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
19 火	生パスタのカルボナーラ	○	牛乳、ベーコン、クリーム(乳脂肪)	生パスタ(卵なし)、調合油 有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム ホールコーン、にんにく、パセリ	668 kcal
	マスタードサラダ			調合油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし ホールコーン	23.2 g
	★誕生日給食					

20 水	ししじゅうしい	豚肉, 刻み昆布	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 調合油	にんじん	630 kcal
	白身魚の変わりソース	メルルーサ	でんぶん, 米ぬか油, 米ぬか油, 砂糖	玉ねぎ	24.6 g
	わかめスープ	豆腐, 生わかめ	でんぶん	長ねぎ	
	★ウミサチ献立				
21 木	ごはん		精白米		569 kcal
	松風焼き	鶏肉, 赤みそ, あおのり	パン粉, 砂糖, 調合油	長ねぎ	26.4 g
	からし和え		砂糖	こまつな, にんじん, もやし	
	さつま汁 ★和食の日	鶏肉, 白みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ	
22 金	オーガニックカレーライス	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご	600 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも, 調合油	きゅうり, にんじん, キャベツ, 玉ねぎ	18.3 g
	★オーガニック献立				
25 月	ごはん		精白米		581 kcal
	ししゃもフライ	ししゃも(生干し)	薄力粉, でんぶん, パン粉, 調合油		26.3 g
	磯あえ	焼きのり	砂糖, 調合油	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ	
	豚汁	豚肉, 赤みそ	調合油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, 長ねぎ	
26 火	ツナマヨトースト		食パン, マヨネーズ(卵無し)	パセリ, ホールコーン	640 kcal
	クルトン入りかぼちゃスープ	鶏肉, ★牛乳	調合油, でんぶん, 食パン, 有塩バター	にんじん, マッシュルーム, 玉ねぎ, 西洋かぼちゃ	19.7 g
	フレンチサラダ		調合油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン, ブロッコリー, 玉ねぎ	
27 水	ごはん		精白米		658 kcal
	ハガツオのから揚げ	かつお	でんぶん, 調合油, 砂糖	しょうが	33.8 g
	肉じゃが	豚肉	調合油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, えだまめ	
	小松菜スープ★季節の献立	ベーコン		しょうが, こまつな, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ	
28 木	まぜまぜビビンめん	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 砂糖, 白ごま, 調合油	ほうれん草, もやし, ビーマン, にんじん, キムチ(アレルゲンフリー), にんにく, しょうが, 長ねぎ	691 kcal
	BLTスープ	ベーコン		しょうが, ぶなしめじ, にんじん, レタス, トマト, パセリ	26.4 g
	バナナ蒸しパン	牛乳	薄力粉, 砂糖	バナナ	
29 金	たこめし	タコ, 油揚げ	精白米	にんじん, しょうが, えだまめ	642 kcal
	枝豆コロッケ	豚肉	調合油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉, 調合油	玉ねぎ, えだまめ	22.6 g
	コーンサラダ		調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	
	みそ汁	カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	

※ 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を見直ししております。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
今月平均	638	23.3
文京区基準	611~650	21.1~32.5

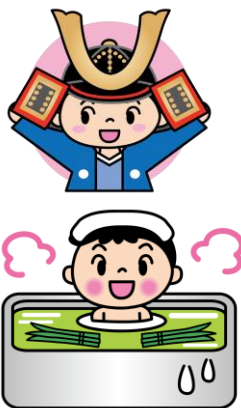


5月 給食だより



令和8年5月1日
文京区立大塚小学校
校長 山下 智美
栄養士 鈴木 真奈美

端午の節句のおはなし



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。別名で「菖蒲の節句」とも言います。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代には、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。現代では、5月5日は「子どもの日」ですが、この日は男女関係なく、こどもを大切に育て、子どもの幸福を願うことを目的にした国民の祝日です。

端午の節句の食べ物



ちまき



笹の葉でもち米を蒸したもの。
中国から伝わり、地域によって作り方が違う。

かしわもち



あんもちを柏の葉でくるんだ物。
端午の節句の定番品。

カツオ



カツオ=勝男にかけた縁起物。
旬の初カツオを食べる習慣がある。

たけのこ



成長が早い事から、子どもがすくすく育つようにとの願いが込められている。

