



5月のこんだてひょう



文京区立礪川小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ごはん	○		米		605 kcal	
	新玉葱のみそ汁		油揚げ, 豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋	玉ねぎ, 小松菜	24.6 g	
	はがつおの甘辛あえ		かつお	和食の日	でんぶん, じゃが芋, 油, 砂糖, ★ごま	しょうが	18.4 g
	ごまみそ和え		白みそ		砂糖, ★ごま	キャベツ, もやし, 人参	2.4 g
	抹茶チーズケーキ		★クリームチーズ, ★ヨーグルト		砂糖, ★小麦粉		
7 木	ごはん	○		米		574 kcal	
	ちゃんこ汁		鶏肉, 豆腐	こんにゃく, じゃが芋	しょうが, 白菜, 人参, もやし, えのきだけ	26.9 g	
	鮭の香味焼き		★さけ, 白みそ	砂糖	玉ねぎ, しょうが	18.0 g	
	野菜のからし和え			砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参	2.5 g	
8 金	ハヤシライス	○	豚肉	米, 油, じゃが芋, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト	628 kcal	
	コーンサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	20.9 g	
	みかん×みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース, みかん	19.4 g	
						2.1 g	
11 月	ごはん	○		米		584 kcal	
	大根のみそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		大根, 玉ねぎ	28.7 g	
	さばカレー焼き		★さば		にんにく	21.3 g	
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.5 g	
12 火	セサミトースト	○		★食パン, ★バター, ★白練りごま, ★ごま, はちみつ		567 kcal	
	野菜のスープ煮		大豆, 鶏肉	油, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ	22.5 g	
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん, ★パイナップル	24.7 g	
					2.2 g		
13 水	マーボーライス	○	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参, たらこ	612 kcal	
	カリカリサラダ		油揚げ	ごま油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, 人参, しょうが	25.6 g	
	冷凍みかん				冷凍みかん	21.0 g	
					1.9 g		
14 木	ごはん	○		米		600 kcal	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	油, じゃが芋	人参, 大根, えのきだけ, 長ねぎ, にんにく	27.9 g	
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ★卵, ひじき	油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	21.4 g	
	野菜のごまあえ			砂糖, ★ごま	キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	2.4 g	
15 金	セルフ焼きそばパン	○	豚肉, あおのり	★コッペパン, 油, ★中華めん	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	517 kcal	
	大根の中華風スープ		鶏肉	ごま油	大根, えのきだけ, 小松菜, しょうが, 万能ねぎ	19.6 g	
	チップスサラダ			油, じゃが芋, オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ, 玉ねぎ	23.5 g	
					2.6 g		
18 月	ごはん	○		米		524 kcal	
	かしわ汁		鶏肉, 豆腐	油, じゃが芋	人参, 大根, しめじ, 万能ねぎ	26.0 g	
	赤魚の西京味噌焼き		あこうだい, 白みそ	砂糖		12.9 g	
	切干し大根のごま酢あえ			★ごま, 砂糖	切干しだいこん, もやし, 小松菜, 人参	2.6 g	
19 火	しょうゆラーメン	○	豚肉	★中華めん, 油, でんぶん, ごま油	人参, キャベツ, もやし, エリンギ, にんにく, 長ねぎ	588 kcal	
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぶん, じゃが芋, 油		24.1 g	
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	21.2 g	
						2.6 g	
20 水	ひじきごはん	○	ひじき, 鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	人参, えだまめ	645 kcal	
	じゃがスープ		鶏肉, ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ, 人参	30.1 g	
	ししゃものスパイス揚げ		★ししゃも	でんぶん, 米粉, 油		26.8 g	
					2.3 g		
21 木	ガーリックトースト	○		★食パン, ★バター	にんにく	558 kcal	
	ホワイトシチュー		鶏肉, ★牛乳, ★粉チーズ	油, ★バター, ★小麦粉, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, しめじ	24.3 g	
	パインサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, キュウリ, ★パイナップル	24.5 g	
					2.1 g		

22 金	赤組がんばれ！赤トマトカレー	鶏肉, 鶏肉	米, ★押麦, じゃが芋, 油, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, トマト	719 kcal
	礫川おうえん！鶏のからあげ	鶏肉	でんぷん, 米粉, 油	しょうが, にんにく	23.0 g
	白組がんばれ！白玉しゅわしゅわボンチ		白玉粉, 砂糖	みかん, ★パイナップル, レモン	21.3 g
					2.4 g
26 火	バイナムミー (ベトナム風サンドイッチ)	豚肉	★ソフトフランスパン, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 大根, 人参, キュウリ	581 kcal
	フォー (米粉めんのスープ)	鶏肉	米粉めん, ごま油	人参, もやし, こねぎ, 小松菜	25.0 g
	米粉のバナナケーキ		米粉, メープルシロップ, 油	★バナナ	22.9 g
					2.6 g
27 水	スパゲッティミートソース	豚肉	★スパゲティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参	565 kcal
	ポトフ	豚肉	油, でんぷん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ, マッシュルーム	27.4 g
	フレンチサラダ		オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	19.3 g
					2.7 g
28 木	ごまごはん		米, ★ごま		615 kcal
	春雨スープ	鶏肉, わかめ, 豆腐	春雨, ごま油	人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜	28.0 g
	白身魚のチリソースかけ	たら	米粉, でんぷん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	20.4 g
	三色野菜		砂糖, ごま油, ★ごま	大豆もやし, キャベツ, 人参, 長ねぎ, にんにく	2.4 g
29 金	スパイシージャンバラヤ	鶏肉	米, 油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン	631 kcal
	米粉マカロニのスープ	鶏肉, ベーコン, 大豆	じゃが芋, 米粉マカロニ	玉ねぎ, 人参	27.1 g
	目玉焼き	★卵			22.2 g
					2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※日本食品標準成分表 (文部科学省) の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値 エネルギー (kcal) 611~689 たんぱく質 (g) 21.1~32.5

れきせん給食新聞

令和8年5月
文京区立礫川小学校
校長 栄養士 朱代子
副校長 長橋 道子



新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり熱中症にも注意が必要です。ゴールデンウィーク明けは、緊張感が緩み心や体に疲れが出てくる時期です。れきせん2026の練習も始まるため、しっかり睡眠を取り、早寝・早起き・三食食べて、元気に過ごしましょう。

和食の日「八十八夜」



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春 (2月4日ごろ) から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康成分がたくさん含まれています。八十八夜にちなみ5月の和食の日は旬の食材と抹茶チーズケーキをいただきます。



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類

- ・抗酸化作用
- ・殺菌作用
- ・口臭・虫歯予防



テアニン

- ・リラックス効果



ビタミンC

- ・抗酸化作用
- ・風邪予防
- ・肌を健康に保つ

Vitamin C

フッ素

- ・虫歯予防



カフェイン

- ・疲労回復
- ・眠気を覚ます
- ※取り過ぎに注意が必要です



5月5日は「端午の節句」&「こどもの日」

毎年5月5日は、「端午の節句」と「こどもの日」です。「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願う行事で、別名「菖蒲の節句」ともいいます。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武 (武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形や兜などを飾るようになりました。一方「こどもの日」は、男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の休日です。

5月5日【お菓子】紹介



れきせん2026献立紹介

今年度のれきせん2026は、赤組、白組、そして教職員を含めて「みんなを応援したい！」という思いを込めた献立です。赤組応援の「赤トマトカレー」、白組応援の「白玉しゅわしゅわボンチ」、そして礫川応援では人気メニューの「からあげ」です。れきせん2026が、笑顔あふれる1日となるように願っています。