5月　給食献立表

家庭数

令和７年度

目黒区立駒場小学校

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 脂質 食塩相当量
1 水	キムチチャーハン	○	たまご,豚肉		精白米, はいが精米	油	にんじん, にら	たけのこ, 長ねぎ, 白菜キムチ	664 kcal
	ナムル				砂糖	白ごま, ごま油	こまつな, にんじん	もやし, 長ねぎ, にんにく	20.7 g
	大学芋				さつまいも, 砂糖, 水あめ	米ぬか油			21.2 g
									2.1 g
2 木	中華ちまき	○	豚肉		もち米	油	にんじん	たけのこ, 長ねぎ, ホールコーン	582 kcal
	春雨スープ		豚肉		はるさめ	ごま油	にんじん, こまつな	たけのこ, もやし, 長ねぎ	20.7 g
	フルーツ白玉				もち, 砂糖			みかん缶, りんご缶, もも缶, レモン汁	14.3 g
	端午の節句献立								2.1 g
7 水	骨太かきあげうどん	○	豚肉,大豆	ちりめんじゃこ	砂糖, 冷凍うどん, さつまいも, 薄力粉	米ぬか油	にんじん, こまつな, 糸みつば	長ねぎ, 玉葱	581 kcal
	糸寒天のゴマ酢あえ		油揚げ	寒天	砂糖	白ごま	にんじん	きゅうり, もやし	22.3 g
									21.0 g
									2.1 g
8 木	ガーリックトースト	○			ソフトフランスパン	オリーブ油	パセリ	にんにく	633 kcal
	ポークシチュー		豚肉		じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	油, 豆乳バター	にんじん, ホールトマト, パセリ	にんにく, セロリー, 玉葱	20.3 g
	りんごジュレ			カラギーナン	砂糖			りんごジュース, りんご缶	27.2 g
									2.0 g
9 金	グリンピースご飯	○			精白米			グリンピース	617 kcal
	みそ汁		赤みそ,白みそ	わかめ	じゃがいも			玉葱	23.2 g
	鮭の竜田揚げ		鮭		でん粉	米ぬか油		しょうが	21.4 g
	茹で野菜サラダ				砂糖	油, ごま油	にんじん	きゅうり, もやし 玉葱	2.6 g
12 月	ご飯	○			精白米, はいが精米				619 kcal
	五月汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ	カットわかめ			さやえんどう	たけのこ, 長ねぎ	31.5 g
	かつおのごまみそ炒め		かつお,赤みそ		でん粉, 三温糖	米ぬか油, 白ごま		しょうが	16.3 g
	じゃこ入り和風サラダ			カットわかめ, ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, しょうが, 長ねぎ	2.5 g
13 火	小松菜とじゃこのチャーハン	○	たまご	ちりめんじゃこ	精白米, はいが精米	油	にんじん, こまつな	にんにく, 長ねぎ	604 kcal
	中華スープ		豚肉,絹ごし豆腐				にんじん, チンゲンツァイ	だいこん, 長ねぎ	25.3 g
	やわらか杏仁豆腐		調製豆乳	カラギーナン,牛乳	砂糖			みかん缶	20.7 g
									2.3 g
14 水	麻婆やきそば	○	豚ひき肉,赤みそ, 八丁みそ,絹ごし豆腐		蒸し中華麺, 砂糖, でん粉	油, ごま油	にんじん, にら	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 玉葱	578 kcal
	ジャガイモの中華風サラダ			カットわかめ	じゃがいも, 砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	きゅうり, しょうが	25.3 g
	果物(日向夏)							ひゅうがなつ	18.9 g
									2.9 g
15 木	チキンカレーライス	○	鶏肉		精白米, はいが精米, じゃがいも, 薄力粉	油, 豆乳バター	にんじん	玉葱, にんにく, しょうが	628 kcal
	キャベツと スナップエンドウのサラダ		プレスハム					キャベツ, 玉葱 スナップえんどう	20.8 g
									20.9 g
									2.0 g
16 金	二色おにぎり （おかか　昆布）	○	糸削り	塩昆布,焼きのり	精白米, はいが精米	白ごま			579 kcal
	豚汁		豚肉,赤みそ,白みそ, 木綿豆腐		こんにゃく, じゃがいも		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	22.5 g
	一塩野菜							きゅうり, キャベツ	13.6 g
	冷凍みかん							冷凍みかん	2.1 g

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

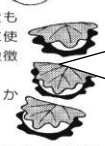
栄養価は中学年（３．４年）対象です。

１．２年生は0.9倍、５．６年生は1.1倍の数値です。

男の子の成長を祝う　端午の節句

端午の節句の「端午」とは「月初めの午(うま)の日」という意味です。もともとは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲(しょうぶ)が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。

端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。



給食では、竹の皮でもち米をつつんだ中華風のちまきを作ります！

©少年写真新聞社2020

5月　給食献立表

家庭数

令和７年度　　目黒区立駒場小学校

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 脂質 食塩相当量
19 月	ご飯	○			精白米, はいが精米				589 kcal
	かきたま汁		たまご		でん粉		にんじん, ほうれんそう	玉葱	23.0 g
	シャークナゲット		絞り豆腐, 鶏ひき肉 もうかざめ		でん粉, 砂糖	油	にんじん	しょうが, 玉葱, 長ねぎ	18.3 g
	大根とひじきのサラダ		糸削り	ひじき	砂糖	油, ごま油	にんじん	だいこん, きゅうり	2.3 g
20 火	手作り焼きカレーパン	○	豚ひき肉		薄力粉, 強力粉, 砂糖, パン粉	豆乳バター, 油	にんじん	玉葱	619 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ		鶏肉,レンズまめ		じゃがいも	オリーブ油	にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, セロリー, キャベツ	22.9 g
	オレンジゼリー			カラギーナン	砂糖			オレンジジュース みかん缶	26.5 g
									2.3 g
21 水	ご飯	○			精白米, はいが精米				607 kcal
	回鍋肉		豚肉,赤みそ		砂糖, でん粉	油, ごま油	にんじん	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ	24.6 g
	ニラ玉スープ		たまご		でん粉	ごま油	にら	玉葱, 長ねぎ	18.5 g
	果物（メロン）	６年生なし（八ヶ岳宿泊学習のため）						メロン	2.2 g
22 木	わかめご飯	○		カットわかめ	精白米, はいが精米	白ごま			585 kcal
	さつま汁		鶏肉,赤みそ,白みそ		こんにゃく, さつまいも		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	21.2 g
	わかさぎのから揚げ			わかさぎ	上新粉	米ぬか油			17.7 g
	茹で野菜ごま醤油かけ	６年生なし（八ヶ岳宿泊学習のため）			砂糖	ごま油, 白ごま	こまつな, にんじん	もやし	2.6 g
23 金	スープ茶漬け	○	鶏肉,生鮭	わかめ,ちりめんじゃこ	精白米, はいが精米	白ごま	こまつな		593 kcal
	新じゃがのそぼろ煮		鶏ひき肉		じゃがいも, 砂糖, でんぷん		にんじん, さやいんげん	玉葱	24.4 g
	冷凍みかん							冷凍みかん	13.5 g
	６年生なし（八ヶ岳宿泊学習のため）								2.0 g
26 月	うま煮丼	○	凍り豆腐		精白米, はいが精米, こんにゃく, 砂糖, でん粉	米ぬか油	にんじん, こまつな	たけのこ(ゆで), 玉葱	591 kcal
	具だくさんみそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ	じゃがいも			だいこん, はくさい	21.9 g
	煮豆（花豆）		べにばないんげん		三温糖				14.0 g
									2.5 g
27 火	チリバーガー	○	ホキ		丸パン, でん粉, 砂糖	米ぬか油, 油		にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ	604 kcal
	鶏肉ときのこのスープ		鶏肉		じゃがいも	油	にんじん, パセリ	ﾆﾝﾆｸ, 玉葱, しめじ, えのき, エリンギ	27.6 g
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖			みかん缶, パイン缶, もも缶	22.4 g
									2.5 g
28 水	ヤングコーンの 炊き込みご飯	○			精白米, はいが精米, 砂糖			ヤングコーン	590 kcal
	すまし汁			カットわかめ	白玉麩		こねぎ	えのきたけ	24.0 g
	千草焼き		鶏ひき肉,たまご		砂糖	油	にんじん, パセリ	玉葱, 長ねぎ	18.1 g
	炒合菜		豚肉		緑豆はるさめ	油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし	2.6 g
29 木	ハムとそら豆の クリームスパゲティ	○	プレスハム,豆乳	牛乳,粉チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 薄力粉	オリーブ油, 油, 豆乳バター		にんにく, 玉葱, エリンギ, そらまめ	594 kcal
	コロコロサラダ		いんげんまめ		砂糖	油	にんじん	きゅうり, ホールコーン, 玉葱	26.7 g
									20.8 g
									1.7 g
30 金	ご飯	○			精白米, はいが精米				596 kcal
	みそ汁		赤みそ,白みそ	カットわかめ				だいこん, えのきたけ	26.2 g
	さばのみそ煮		まさば		でん粉	米ぬか油		にんにく	19.8 g
	ごま和え				砂糖	練りごま, 白ごま	こまつな, にんじん	もやし	2.8 g

（20回）

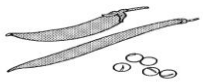
献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

栄養価は中学年（３．４年）の数値です。
１．２年生は0.9倍、５．６年生は1.1倍の数値です。

給食では
9日：グリンピース　12日：さやえんどう
15日：スナップえんどう 29日：そら豆
旬の豆をいただきます。

クイズ
グリンピースの仲間は？

①さやえんどう
②さやいんげん
③だいず



グリンピースは、さやえんどうの仲間です。
グリンピースは、えんどうの未熟な実を食べる野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、さやごと食べる野菜です。

©少年写真新聞社2020