



# 5月分予定献立表 (小学校)



令和8年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・金	○	ちまきふうごはん チンゲンサイのちゅうかスープ なまあげとぶたにくのキムチいため 	ぎゅうにゅう やぎぶた, とりにく ぶたにく, なまあげ	こめ, むぎ, あぶら さんおんとう ごまあぶら りよくとうはるさめ でんぱん	しょうが, にんじん, たけのこ ばんのうねぎ, たまねぎ しいたけ, もやし チンゲンサイ, にんにく はくさい, はくさいキムチ	623 29.8	 <p>こんげつ こんだて <b>今月の献立より</b></p> <p>ついたち たんご せつく ほんらい か <b>1日 端午の節句 (本来は5日)</b></p> <p>5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。別名で「菖蒲の節句」とも言われます。この行事では、ちまぎやかしかわもちなどを食べることで、厄を払ったり、縁起を担いだりするとされています。給食では、厄を払う意味のあるちまぎが「ちまぎ風ごはん」として登場します。</p> 	
7・木	○	ごはん むらくもじる しろみざかなのおちゃチーズパンこやき こまつなとかぶのおひたし(しょうゆ) 	ぎゅうにゅう とりにく, たまご メバル(ざかな) チーズ	こめ, でんぱん ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブゆ	にんじん, ほうれんそう えのきたけ, にんにく たべるおちゃ, かぶ こまつな, もやし	604 29.1		
8・金	○	マーボー豆腐どん はるさめサラダ(しおちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく, だいず とうふ	こめ, むぎ, あぶら じょうはくとう でんぱん, ごまあぶら りよくとうはるさめ	ながねぎ, にんじん, にら しょうが, にんにく しいたけ, はくさい きくらげ, きゅうり	653 26.2	<p>か はちじゅうほちや ほんらい 2日 <b>7日 八十八夜 (本来は2日)</b></p> <p>立春から数えて88日目に当たる日を「八十八夜」といいます。今年(令和8年)は5月2日です。「夏も近づく八十八夜〜」という茶摘みの歌があるように、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。給食では、武蔵村山市で採れたお茶を使った「白身魚のお茶チーズパン粉焼き」を作ります♪</p> 	
11・月	○	ごはん ぱっとうじる ホッケのいちやぼしやしき かんぴょうとやさいのあえもの(クリーム-ごまだれ) 	ぎゅうにゅう ホッケ(ざかな)	こめ, じゃがいも すいとん	にんじん, たまねぎ, ごぼう ながねぎ, しめじ かんぴょう, きゅうり キャベツ	596 25.4		
12・火	○	ツナとえだまめのピラフ ラビオリスープ アスパラとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう, ツナ ベーコン, レンズまめ	こめ とうにゅうバター あぶら, じゃがいも ラビオリ	にんじん, たまねぎ, コーン えだまめ, マッシュルーム セロリー, キャベツ, ほうれんそう アスパラガス, エリンギ もやし, いんげん, あかパプリカ	587 25.6	<p>にち きょうどりりょうり とちぎけん <b>11日 郷土料理「栃木県」</b></p> <p>栃木県は、毎年6年生が移動教室で訪れる場所です。かんぴょうは夕顔の実を乾燥させたもので、栃木県で多く生産されます。和え物にし、ごまだレッシングと和えることで食べやすいように工夫しています。「ぱっとう汁」は、小麦粉と水からできた団子をいれた味噌味の汁物です。</p> 	
13・水	○	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ(1・2・2) だいこんとぶたにくのいために 	ぎゅうにゅう あぶらあげ, ちくわ あおのり, ぶたにく	こめ, じゃがいも こむぎこ, あぶら さんおんとう	にんじん, たまねぎ こまつな, ながねぎ だいこん, いんげん	648 26.1		
14・木	○	シュガートースト グリーンシチュー ハムとパプリカのサラダ(イタリアンドレ)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム, チーズ ハム	しょくパン とうにゅうバター グラニューとう じょうはくとう, あぶら じゃがいも, こむぎこ	にんじん, たまねぎ キャベツ, グリンピース こまつな, あかパプリカ きパプリカ, もやし	626 23.9	<p>にち せかい りりょうり <b>18日 世界の料理「カナダ」</b></p> <p>今年(令和8年)はサッカーワールドカップがカナダ・アメリカ・メキシコの3ヶ国で開催されます。それにちなみ、給食では世界の料理としてこの3つの国の料理を5月〜7月の献立に取り入れます。</p> <p>こんげつ 今月はカナダです。カナダで有名な食べ物といえば、甘くて美味しいメープルシロップやサーモンです。今回は、サーモンに小麦粉をまぶして焼いた「サーモンのムニエル」と、豆の入った「ピースープ」を給食風にアレンジして作ります。</p> <p>てづく こんだて <b>手作り献立</b></p> <p>やく 2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪</p> <p>にち てづく 28日 手作りハンバーグケチャップソース</p> 	
15・金	○	おやこどん こまつなとなるとのいためもの オレンジゼリーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく, たまご さつまあげ, なた	こめ, あぶら じょうはくとう オレンジゼリー	たまねぎ, にんじん しいたけ, こまつな キャベツ, しめじ おうとう, みかん, パイン	651 26.8		
18・月	○	ごはん ピースープ サーモンのムニエル コールスローサラダ(クリーム-フレンチドレ) 	ぎゅうにゅう ベーコン, ひよこまめ サケ(ざかな)	こめ, じゃがいも こむぎこ, あぶら バター	にんにく, たまねぎ にんじん, グリンピース コーン, キャベツ, きゅうり	590 25.9		
19・火	○	ひじきごはん にくだんごじる じゃがいものかわりきんぴら	ぎゅうにゅう, ひじき ぶたにく, あぶらあげ だいず, にくだんご さつまあげ	こめ, さんおんとう あぶら, じゃがいも こんにやく じょうはくとう ごまあぶら	にんじん, しいたけ, ごぼう はくさい, えのきたけ だいこん, こまつな ながねぎ	600 23.9		
20・水	○	みそラーメン ゆでたまごのあまからに チンゲンサイとツナのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく, たまご ツナ	ちゅうかめん ごまあぶら, ごま さんおんとう, あぶら	しょうが, にんにく にんじん, たけのこ, もやし コーン, ながねぎ, にら チンゲンサイ, たまねぎ あおピーマン	601 29.7		



# 5月分予定献立表 (小学校)



令和8年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

市広域キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
21・木	○	わかめごはん はなふのすましじる シシャモフライ(1・2・2) きりぼしだいこんのわふうサラダ(げんえんわふうドレ)	ぎゅうにゅう, わかめ とうふ, とりにく シシャモ(さかな)	こめ, はなふ こむぎこ, パンこ あぶら	えのきたけ きりぼしだいこん, もやし にんじん, キャベツ きゅうり	661 30.6
22・金	にゅうさんきょう いんりきょう	こうやどうふのそぼろどん だいずとこざかなのあげに	ジョア プレーン ぶたにく こおりとうふ, だいず かえりにぼし	こめ, あぶら じょうはくとう でんぷん さんおんとう, ごま	しょうが, たまねぎ にんじん, しいたけ はくさい	607 26.5
25・月	○	たけのこごはん はるキャベツのわふうスープ ぶたにくとれんこんのピリからいため メロン	ぎゅうにゅう あぶらあげ, とりにく なまあげ, ぶたにく	こめ, あぶら さんおんとう ごまあぶら, でんぷん ごま	たけのこ, にんじん しいたけ, キャベツ しょうが, こまつな ながねぎ, れんこん, しめじ いんげん, メロン	589 27.0
26・火	○	はるやさいかレーライス ミモザソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく, たまご ウインナー	こめ, あぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ	しょうが, にんにく にんじん, たまねぎ アスパラガス, キャベツ こまつな	672 23.8
27・水	○	ごはん あぶらあげとかぶのみそじる はつガツオのあまからあげ えのきとひじきのあえもの(かんきつドレ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ カツオ(さかな) ひじき	こめ, でんぷん あぶら じょうはくとう, ごま	たまねぎ, だいこん, しめじ かぶ, ながねぎ, しょうが えのきたけ, もやし ほうれんそう, にんじん	612 28.3
28・木	○	まるパン はるやさいのポトフ てづくりハンバーグケチャップソース こんにゃくサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)	ぎゅうにゅう ウインナー, ぶたにく かいそうミックス	まるパン, あぶら じゃがいも, パンこ じょうはくとう こんにゃく	たまねぎ, にんじん, かぶ キャベツ, セロリー しょうが, きゅうり, コーン	610 28.5
29・金	○	ごもくそぼろごはん わかたけじる にくごぼういため	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ だいず, とうふ わかめ	こめ, あぶら じょうはくとう さんおんとう	にんじん, きぬさや しいたけ, たけのこ えのきたけ, ながねぎ にんにく, ごぼう, いんげん	590 28.1

てづくり  
手作り献立

5月の給食目標  
ちょうしよく たいせつ し  
**朝食の大切さを知ろう**

## 朝食はんの効果

朝食はんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

**朝食でも3つのスイッチオン**

体のスイッチ: 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ: ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ: 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。  
 ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。  
 ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

**クックパッドで紹介**  
 「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で  
 検索すると給食のレシピを見ることができます！

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	618	27.0

**5月5日 端午の節句**

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりをかざり、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

**ちまき** もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

**かしわもち** あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいいますが、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

**端午の節句の各地のお菓子**

べこもち (北海道) | べこもち (青森県) | ほう葉巻き (長野県) | 三角ちまき (新潟県)

むぎ麦だんご (徳島県) | 鯉菓子 (長崎県) | 鯨ようかん (宮崎県) | あくまき (鹿児島県)