



5月分予定献立表 (中学校)



令和8年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・金	○	白飯 鮭とお茶の手作りふりかけ ピリ辛肉じゃが ソイの西京焼き <div style="border: 2px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">行事食 「八十八夜」</div>	牛乳, ちりめんじゃこ サケ(魚), カツオ節 豚肉, ソイ(魚)	米, ごま, 上白糖, 油 じゃが芋, こんにゃく 三温糖	食べるお茶, 玉ねぎ, 人参 いんげん, しょうが	747 36.0	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"><h2>今月の献立より</h2></div> <h3>1日 八十八夜 (本来は2日)</h3> <p>立春から数えて88日目に当たる日を「八十八夜」といい、今年 は5月2日です。霜が降りなくなり気候が安定し、昔から農作 業を始める目安となる日とされてきました。 『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 「鮭とお茶の手作りふりかけ」を作ります♪ </p> <div style="text-align: center;"><h3>季節の食材を使った献立</h3><ul style="list-style-type: none">7日 美生柑8日 新たけのこのおかか煮15日 たけのこご飯18日 カツオの揚げ煮19日 春野菜のポトフ27日 メロン<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"></div></div>	
7・木	○	カレーライス カラフルサラダ (イタリアンドレ) 美生柑	牛乳, 豚肉	米, 油, じゃが芋 小麦粉	人参, 玉ねぎ, りんご, しょうが にんにく, キャベツ, きゅうり 赤パプリカ, 黄パプリカ, 美生柑	775 25.7		
8・金	○	白飯 けんちん汁 サバのごま味噌焼き 新たけのこのおかか煮	牛乳, 豚肉, 豆腐 サバ(魚), カツオ節 鶏肉	米, 油, こんにゃく 里芋, ごま, 上白糖	大根, 人参, ごぼう, 玉ねぎ 長ねぎ, たけのこ, いんげん	807 39.4		
11・月	○	ツナピラフ レンズ豆とソーセージのスープ キャベツとコーンのソテー	牛乳, ツナ, 卵 ウインナー, ベーコン レンズまめ, チーズ ハム	米, 麦, 油, バター 小麦粉	人参, 玉ねぎ, グリンピース マッシュルーム, トマト セロリー, キャベツ, コーン	780 30.7		
12・火	○	豚すき丼 大豆と茎わかめのサラダ (中華ドレ) レモンゼリー	牛乳, 豚肉, 茎わかめ 大豆	米, 麦, 油, しらたき 三温糖, 上白糖 レモンゼリー サイダーゼリー	しょうが, 人参, 玉ねぎ 長ねぎ, ごぼう, キャベツ コーン, 赤パプリカ	768 27.5		
13・水	○	菜飯 味噌汁 手作り春巻き ごぼうサラダ(青大豆入り) (クリーミーごまドレ)	牛乳, 油揚げ, 豚肉 青大豆	米, 小町麩, 油 でん粉, 春巻の皮 小麦粉	広島菜, 京菜, 大根葉 玉ねぎ, しいたけ, 人参 たけのこ, 長ねぎ, ごぼう 赤パプリカ, きゅうり, れんこん	820 29.1	<h3>「たけのこ」</h3> <p>たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。たけのこ はそのままでとエグ味と呼ばれる苦味成分が多くあります。そ のため、下茹でをしてアク抜きをします。 春に採れるたけのこはとても柔らかく、甘みがあって美味し いのが特徴です。 給食では、「新たけのこのおかか煮」と「たけのこご飯」を提供 します。</p>	
14・木	○	キャロットライスシーフードクリームソース ウインナーポテト すいか	牛乳, えび, いか ほたて, 生クリーム チーズ, ウインナー	米, 油, 小麦粉 バター, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, パセリ すいか	827 30.2		
15・金	○	たけのこご飯 しらす入りかきたま汁 鶏肉のから揚げねぎソース (2個) こんにゃくの煮つけ	牛乳, 油揚げ, 豆腐 卵, しらす干し, 鶏肉	米, 三温糖, でん粉 油, 上白糖 こんにゃく	たけのこ, 長ねぎ, 糸みつば 小松菜 , しょうが, 万能ねぎ いんげん	768 39.7	<h3>「カツオ」</h3> <p>カツオは春と秋の2度旬を迎える魚です。春ごろに獲れる初 カツオは、身が引き締まっていてさっぱりとした味わいです。一 方、秋ごろに獲れる戻りカツオは、たくさんエサを食べて南下 するため、とても脂ののっています。 今回は初カツオを油で揚げて甘辛く味付けをした「カツオの 揚げ煮」を作ります。</p>	
18・月	○	白飯 わかめの佃煮 味噌汁 カツオの揚げ煮	牛乳, わかめ しらす干し, 油揚げ カツオ(魚)	米, 油, ごま, 上白糖 じゃが芋, でん粉	長ねぎ, 大根 , 小松菜 しょうが	749 35.3		
19・火	○	ジャンバラヤ 春野菜のポトフ サケのムニエル 海藻サラダ (柑橘ドレ)	牛乳, 豚肉, ベーコン ウインナー, サケ(魚) 海藻ミックス	米, オリーブ油 上白糖, 油, じゃが芋 小麦粉, ごま	にんにく, 玉ねぎ, 人参 青ピーマン, コーン, トマト アスパラガス, キャベツ セロリー, もやし, きゅうり	780 35.2		
20・水	○	コッペパン 手作りカスタードクリーム ラビオリスープ ウインナーのトマトソース <div style="border: 2px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">ラッキーにんじん★ (ラビオリスープ)</div>	牛乳, 卵, 生クリーム 豚肉, 飾りかまぼこ ウインナー	パン, 上白糖 コーンスターチ ラビオリ, 油	人参, キャベツ, 小松菜 玉ねぎ	760 31.3	<h3>給食センター手作り献立</h3> <p>約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> <ul style="list-style-type: none">1日 鮭とお茶の手作りふりかけ13日 手作り春巻き20日 手作りカスタードクリーム22日 手作りハンバーグ醤油ソース	



5月分予定献立表 (中学校)



令和8年度

市広報キャラクター「Mジロ」


武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
21・木	○	親子丼 変わりきんぴら カラオレンジ	牛乳, 鶏肉, 卵 なと, 豚肉 茎わかめ	米, 上白糖, 油 こんにゃく, ごま油	玉ねぎ, 人参, 糸みつば しいたけ, ごぼう カラオレンジ	747 30.8	<h2>学力も体力もアップ!?</h2> <h3>朝食のすすめ</h3>  <p>朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。</p>	
22・金	○	白飯 味噌汁 手作りハンバーグ醤油ソース 切り干し大根の煮付け	牛乳, わかめ, 豆腐 豚肉, 卵, 油揚げ	米, 油, パン粉 上白糖	長ねぎ, 玉ねぎ, しょうが 切干大根, 人参, 小松菜	788 33.9		
25・月	○	あんかけチャーハン ほうれん草のソテー フルーツポンチ	牛乳, なと, 豚肉 うずら卵, ウィンナー 粉寒天	油, 米, 上白糖 でん粉, ごま油	長ねぎ, しょうが, にんにく, 人参 たけのこ, しいたけ, 白菜 チンゲン菜 , コーン, キャベツ ほうれん草, みかん, パイン, 黄桃	773 30.3		
26・火	○	白飯 なめこ汁 いかのかりんとうがらめ(2本) 大豆と竹輪の煮物	牛乳, 豆腐, いか 大豆, 竹輪	米, でん粉, 油, ごま 上白糖	なめこ, 長ねぎ, 白菜 小松菜 , しょうが, 人参 いんげん	751 35.2		
27・水	○	スパゲティミートソース(大豆入り) ツナとじゃが芋のソテー メロン	牛乳, ベーコン, 豚肉 大豆, チーズ, ツナ	スパゲティ, 油 小麦粉, 上白糖 じゃが芋	にんにく, セロリー, 玉ねぎ 人参, トマト, コーン いんげん, メロン	850 36.3		
28・木	飲むヨーグルト	パエリア マカロニのクリーム煮 オムレツのトマトソース	飲むヨーグルト, 鶏肉 えび, いか, ハム チーズ, 牛乳, 生クリーム プレーンオムレツ	米, 麦, 油, マカロニ 小麦粉, 上白糖	マッシュルーム, パセリ 赤パプリカ, 青ピーマン 玉ねぎ, にんにく, 人参 コーン, ブロッコリー	803 32.9		
29・金	○	白飯 いりごごま 豆腐の旨煮 シシャモのから揚げ(2本)	牛乳, ちりめんじゃこ 豚肉, 豆腐 シシャモ(魚)	米, ごま, 三温糖, 油 しらたき, 小麦粉	しょうが, 人参, 玉ねぎ 長ねぎ, えのきたけ	809 34.1		

※ **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)
	783	33.0

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、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み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、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?

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	フッ素 ★虫歯予防	カフェイン ★疲労回復 ★眠気を覚ます
---	-------------------------	---	---------------------	----------------------------------

※とり過ぎに注意が必要です。

端午の節句の食べ物

ちまき チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。	カツオ 「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。
かしわもち あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。	たけのこ 成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスグスグ成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。