

5月のこんだてひょう

令和8年 品川区立三木小学校

5月給食目標～後片付けをきちんとしよう～

日 曜日	牛乳	こんだて						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	主菜	副菜 汁物 他	あか	きいろ	みどり		
1 金		端午の節句こんだて ちまき		豆腐の変わりスープ バナナ	豚肉 油揚げ 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	三温糖 サラダ油 もち米 ごま油 でんぶん	干しいたけ ねぎ にんじん たけのこ しょうが もやし 小松菜 たまねぎ バナナ	589	23
7 木		コーンピラフ	タンドリーチキン	野菜スープ	ウインナー プレーンヨーグルト 鶏肉 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 じゃがいも	ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ セロリ	595	23
8 金		旬の食材～山菜・お茶～ 山菜うどん		野菜とわかめの酢の物 抹茶蒸しパン	油揚げ 豚肉 焼きちくわ 生わかめ 牛乳 スキムミルク 卵 甘納豆	うどん 三温糖 小麦粉	ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ ぜんまい きゅうり にんじん キャベツ	590	26
11 月		ごはん	魚のごまがらめ	変わりづけ けんちん汁	もうかざめ 茎わかめ 油揚げ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぶん 油 サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	602	25
12 火		ごはん じゃこふりかけ	卵焼き	五目きんぴら みそ汁	あおのり ちりめんじゃこ 刻みのり 糸けずり節 卵 豚ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 ごま油	干しいたけ たまねぎ ごぼう さやいんげん にんじん れんこん 糸こんにゃく 大根 小松菜	582	26
13 水		カレーミートドッグ	ポトフ	ピーチゼリー	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 粉寒天 牛乳	コッペパン バン粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが かぶ セロリ マッシュルーム 桃ジュース	586	28
14 木		ホイコーロー丼		ガーリックポテト 中華たまごスープ	赤みそ 豚肉 卵 鶏肉 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 でんぶん じゃがいも 油	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが 小松菜 もやし えのきたけ	621	24
15 金		こぎつねごはん	ししゃものいそべ揚げ	おひたし 呉汁	油揚げ 豚ひき肉 あおのり ししゃも 糸けずり節 鶏肉 みそ 大豆 豆腐 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	623	28
18 月		旬の食材～河内晩柑～ ダルカレー		コールスロー 河内晩柑	粉チーズ 豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 河内晩柑	625	20
19 火		ごはん	あげぎょうざ	華風もやし トックスープ	豚ひき肉 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 油 トック	にら ねぎ キャベツ にんにく きゅうり にんじん もやし 小松菜 えのきたけ	632	23
20 水		ビスキュイパン	ボルシチ	ゆで野菜変りソース	卵 豚肉 きんとき豆 牛乳	ミルクパン バター 小麦粉 アーモンド 三温糖 サラダ油 じゃがいも	トマトジュース キャベツ エリンギ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	599	24
21 木		旬の食材～グリーンピース～ ピースごはん		五月煮 みそ汁	鮭 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ 生わかめ 牛乳	米 もち米 ごま 三温糖 じゃがいも	グリーンピース しょうが たけのこ 干しいたけ さやいんげん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	597	29
22 金		スパゲティピザ風ソース		小松菜サラダ フルーツポンチ	粉チーズ 豚肉 ハム 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル 三温糖 上白糖	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん にんにく きゅうり レモン 小松菜 キャベツ 黄桃 パインアップル みかん	591	24
25 月		ガーリックトースト	コーンシチュー	ツナひじきサラダ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ツナ ひじき 牛乳	ソフトフランスパン バター 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	パセリ にんにく クリームコーン にんじん たまねぎ ホールコーン きゅうり レモン 小松菜 キャベツ	610	24
26 火		ゆかりごはん	さばの照り焼き	ごまあえ 田舎汁	さば みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 でんぶん ごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり しょうが にんじん もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	587	27
27 水		マーボー豆腐ごはん		かきたまスープ りんごゼリー	赤みそ 豚ひき肉 冷凍豆腐 卵 鶏肉 粉寒天 牛乳	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 でんぶん 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが 大根 小松菜 りんごジュース レモン	626	26
28 木		ごはん のりの佃煮	さわらの西京焼き	糸寒天の和え物 沢煮椀	焼きのり 甘みそ さわら 糸寒天 豚肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 水あめ ごま でんぶん	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう	589	28
29 金		コッペパン	ツナコロツケ	ボイルキャベツ ビーンズスープ	豚ひき肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	コッペパン バン粉 ポテトフレーク じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ にんにく	592	22

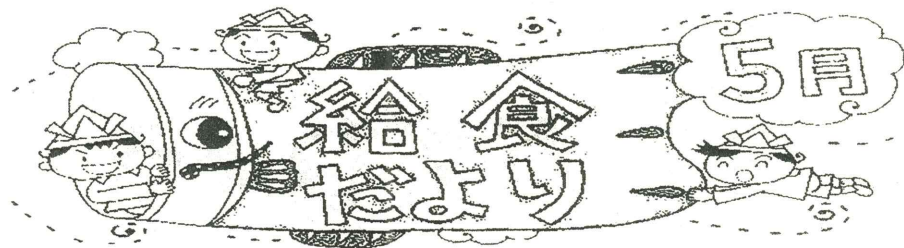
★献立は行事や食材の都合により変更になる場合があります。

～5月1日 ちまき～

5月5日の端午の節句にちなみ、「ちまき」を給食室で
手作りします。調理員さんが約400個、一つ一つ丁寧に、
大きな竹の皮で包んで作ります。

～5月21日 ピースごはん～

この時期ならではの、生のグリーンピースを使った「ピースごはん」を
提供します。さやとりは1年生が行います。ほんのり甘く、ホクホクと
した食感を味わうことができます。

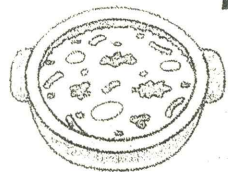


品川区立三木小学校
校長 高田 大
栄養士 神宮 佳奈

さわやかな風が吹き、三木小学校のこいのぼりが元気におよぐ季節となりました。
新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

五節句と行事食について知ろう！

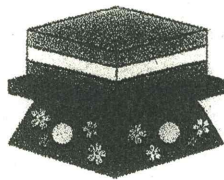
1月7日 人日の節句



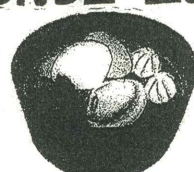
七草がゆ

七種の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、1年の無病息災を願います。

3月3日 上巳の節句



ひしもち



蛤のうしお汁

「ひなまつり」の名で親しまれ、女の子の健やかな成長を願います。

5月5日 端午の節句

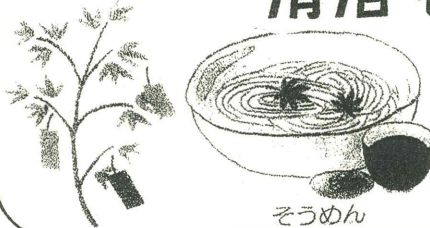


ちまき

かしわもち

かぶとやこいのぼりを飾り、男の子の健やかな成長を願います。

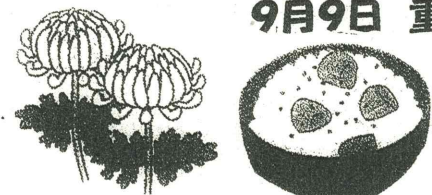
7月7日 七夕の節句



そうめん

織姫と彦星の伝説のもとになった七夕祭りが、全国で開催されます。

9月9日 重陽の節句



菊料理

栗ごはん

「菊の節句」とも呼ばれ、縁起の良い奇数で、最大の「9」が重なる日です。

五節句とは、5つの季節の節目を祝う日本の伝統行事です。節句を通して、季節の旬の食べ物を知り、家族で行事食を楽しんでみてください。

給食では端午の節句に合わせて、今月は手作りの「ちまき」を提供します。



こまめに水分補給をしよう！！



熱中症は、体がまだ暑さに慣れてない5月頃から発生しています。
のどがかわく前に、こまめにとることが水分補給のポイントです。

ふだんは水や麦茶などを、運動量が多い日や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



水



麦茶



スポーツドリンク

～5月給食献立からおすすめのレシピ～

「抹茶蒸しパン」

●材料（4個分）

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	4g
抹茶	1g
さとう	おおさじ4
たまご	16g
牛乳	100g
塩	0.2g
甘納豆	20g
アルミカップ	4こ

●作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶混ぜて2～3回ふるう。
- ② ①とたまご～塩の材料をよく混ぜ合わせてカップにそそぐ。
- ③ 上に甘納豆をのせる。
- ④ 20～25分蒸して完成！

★5月は新茶の季節です。「立春」から数えて88日目のことを、「八十八夜」といい、「八十八夜」に摘んだお茶を飲むと長生きするといわれています。今年の八十八夜は5月2日です。