

# 5月 予定献立表

2026年

日曜日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	玄米入りご飯 赤魚の香味ソースがけ れんこんソテー ミニカップグラタン 五色なます 竹の子の和風スープ ベビーチーズ 柏もち	赤魚 味噌 ベーコン 油揚げ チーズ 小豆	精白米 玄米 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 上新粉	ねぎ ブロッコリー レンコン 大根 人参 きゅうり 干し椎茸 竹の子	エネルギー 765 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.0 g	
7	木	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根とわかめの中中華和え 中華スープ(小松菜・人参・ねぎ) 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 卵 牛乳	精白米 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ 玉葱 人参 キュウリ 干し椎茸 グリンピース 切干し大根 小松菜	エネルギー 703 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.3 g	
8	金	玄米入りご飯 鮭の南蛮風タルタルソースがけ 小松菜ともやしの磯辺和え マロニーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) マンゴーヨーグルト	サケ ほしのり 卵 ハム 油揚げ 味噌 ヨーグルト	精白米 玄米 片栗粉 油 マヨネーズ マロニー ごま油 砂糖	玉葱 キュウリ 小松菜 もやし 人参 ミトマ キャベツ コーン マンゴー 南瓜	エネルギー 812 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 27.1 g	
11	月	ハヤシライス シーザーサラダ 果物(河内晩柑) 飲むヨーグルト	牛肉 チーズ 飲むヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ キャベツ サニーレタス トマト ヤングコーン 河内晩柑	エネルギー 766 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 26.5 g	
12	火	竹の子とカニの混ぜ寿司 豆腐焼売 小松菜と油揚げのおかか炒め 味噌汁(ニラ・じゃがいも) 牛乳	カニカマ 海苔 卵 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 牛乳	精白米 砂糖 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	タケノコ かんぴょう 人参 アスパラガス 枝豆 ニラ サニーレタス 小松菜 モヤシ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.3 g	
13	水	ご飯 チーズハンバーグ 人参グラッセ フライドポテト コーンサラダ コンソメスープ カップヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 チーズ カップヨーグルト	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ ごま	玉葱 人参 ブロッコリー レタス 豆苗 きゅうり コーン キャベツ エリンギ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.5 g	
14	木	じゃことごぼうの炊き込みご飯 チキンカツ 生野菜の付け合せ もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(ほしのり・豆腐) ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 わかめ ほしのり 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 パン粉 油 ごま	ごぼう 人参 レタス 大根 サニーレタス パプリカ レモン トマト もやし きゅうり	エネルギー 729 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.9 g	
15	金	玄米入りご飯 メカジキの照り焼き キャベツとしめじの粒マスタード和え さつまいもの蜂蜜風味 五目きんぴら わかめと大根の和風スープ 抹茶ミルクゼリー	メカジキ わかめ 牛乳 ゼラチン 小豆	精白米 玄米 砂糖 油 ごま油 蜂蜜 さつまい芋 コニャク	キャベツ ぶなしめじ 人参 レンコン ごぼう 干し椎茸 大根	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.3 g	
18	月	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b>		豚肉 わかめ カニカマ ヨーグルト	精白米 小麦粉 油 片栗粉 ごま	レンコン 竹の子 玉葱 人参 椎茸 ピーマン 赤ピーマン レタス きゅうり ニラ キウイフルーツ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.8 g
19	火	竹の子入り肉うどんと竹輪天 もやしとほうれん草の磯辺和え 果物(甘夏) 牛乳	豚肉 竹輪 ほしのり 牛乳	小麦粉 油	玉葱 人参 竹の子 小ネギ もやし ほうれん草 甘夏	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.1 g	
20	水	ご飯 タンドリーチキン 青菜とエリンギのソテー さつまいもフライ 大根と油揚げのピリ辛煮 トマトスープ ベビーチーズ	鶏肉 油揚げ ベビーチーズ	精白米 油 さつまいも 砂糖	江戸菜 赤パプリカ エリンギ 大根 キャベツ 玉葱 サヤインゲン トマト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 11.0 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



## 生活のリズムを整えて ストレスに負けない体づくりを!

早くも5月5日は暦の上では「立夏」です。これは1年を24等分にした二十四節気の1つです。夏の始まりを告げる日ですね。日差しもまぶしさを増し、若葉も次第に色濃くなり、夏へと近づいていく季節の入口です。皆さんにとっては、新しい学年での学校生活に慣れつつ、心と体の疲れやストレスが出てくる時期でもあります。その疲れやストレスをためないようにするためには、食事・睡眠・運動の3つを意識した生活を心掛けましょう!特に食事面では、朝ごはんをしっかり食べることがポイントです!

**食事**

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

**睡眠**

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

**運動**

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

### ◆今月の食生活目標◆

## 朝ごはんをしっかり食べて 登校しよう!

朝は十分な食事の時間がとれない、食欲がわかないなどの理由で、欠食したり、軽く済ませていませんか?主食だけでなく、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆加工品などのおかずを組み合わせると、しっかり脳と体が活動を始める態勢が整いますよ。栄養バランスが大切です。



## 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?



### 朝ごはんを食べると良いこといっぱいです!

- やる気や集中力が高まる
- 便秘を予防する
- イライラしにくくなる
- 生活リズムが整う
- 運動能力がアップする
- 太りにくい体質をつくる

**主食**

ごはん おにぎり  
パン

**+ 汁物**

野菜のみそ汁  
野菜スープ

**+ おかず(主菜)**

肉・魚・卵・大豆のおかず

**+ 果物**

**+ 牛乳・乳製品**

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは  
18日(月)です!

21	木	コッペパン ミートボール入り春野菜ポトフ エビマヨコロッケ 果物(バナナ) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 エビ 飲むヨーグルト	コッペパン 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも	玉葱 キャベツ 人参 アスパラガス トマト サニーレタス バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質	642 kcal 24.9 g 22.7 g
22	金	玄米入りご飯 鱈の唐揚げ 温野菜のカレー風味 かぼちゃのバター焼き 枝豆と春雨の酢の物 根菜の和風スープ 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	アジ 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 バター 砂糖 春雨 ごま油 チョコレート	キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ 枝豆 人参 きゅうり ごぼう 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	724 kcal 24.8 g 16.1 g
27	水	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き ごぼうとインゲンのベーコンソテー 小松菜ともやしのナムル そら豆の塩ゆで 韓国風スープ(春雨・わかめ・ニラ) 牛乳	鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	精白米 油 ごま 春雨 ラー油	ねぎ レモン ごぼう さやいんげん 赤ピーマン そら豆 もやし 小松菜 人参 ニラ	エネルギー たんぱく質 脂質	676 kcal 39.2 g 17.1 g
28	木	ゆかりじゃこご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 青菜とキャベツのお浸し 河内晩柑 カップヨーグルト	ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 かまぼこ カップヨーグルト	精白米 ごま 油 片栗粉	赤シもやし 人参 ぶなしめじ 小松菜 さやいんげん キャベツ 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質	672 kcal 25.1 g 18.9 g
29	金	玄米入りご飯 鱈の豆板醤焼き 温野菜の和風和え 煮物(南瓜・竹の子・こんにゃく) わかめと青菜の粗挽胡椒スープ ミルクゼリー(モカソースがけ)	サワラ わかめ 牛乳 ゼラチン 生クリーム	精白米 玄米 ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖 こんにゃく	キャベツ もやし ニラ 人参 さやえんどう かぼちゃ 竹の子 小松菜 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	661 kcal 22.6 g 16.3 g

問い合わせ TEL03-3961-9996