

5月



献立予定表

八王子市立川口小学校

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価	給食メモ
	主食	の み もの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしtg	
1木	あかまいごはん 端午の節句献立	牛乳	さわらのてりやき たけのこのきんぴら たんごのすましじる くだもの(かわちばんかん)	さごち、とりにく、とうふ かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、さとう、 あぶら、ごま、 ごまあぶら	たけのこかん、ごぼう、だいこん えのきたけ、ながねぎ かわちばんかん、にんじん さいいんげん、こまつな	601kcal	5月5日は「端午の節句」です。鎌倉時代頃から男の子の節句とされ、男の子の成長を祝う日となりました。現在は「こどもの日」として、国民の祝日となっています。 今日の給食では、お赤飯のルーツである赤米ごはん、出世魚である鯖、成長が早く、まっすぐすくすく育つ荷をたつぷり入れたきんぴら、かぶとの形をしたかまぼこを浮かべた端午のすまし汁を食べます。皆さんの健やかな成長を願っています。
							26.9g	
2金	にんじんごはん	牛乳	アジのサンガヤき こじる きゅうりとだいこんの なんばんづけ	とりにく、あじ、たら、みそ、 だいず、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、パンこ、 でんぶん、じゃがいも、 あぶら、ごま、 ごまあぶら	ながねぎ、ねしょうが、 だいこん、きゅうり、 にんじん、こまつな	617kcal	5月に紹介する100年フードは、南房総エリアです。豊かな海に囲まれ、魚を無駄なくおいしくいただく知恵が根付いています。 漁師さんが船の上で食べるために生み出したといわれる、あじを味噌と一緒に細かくたたいた料理、なめろうを、日持ちするようにあわびの殻に詰めて焼いたことから生まれた料理がサンガ焼きです。
							28.4g	
7水	ごはん	牛乳	しろみぎかなの みそマヨネーズやき じゃがいものそばろに キャベツのしょうがふうみ	ホキ、みそ、とりにく、 かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう、 でんぶんマヨネーズ、 ごま、あぶら	たまねぎ、キャベツ、しょうが、 にんじん、さやえんどう、 いとごんにやく	611kcal	キャベツは1年を通じてお店に並んでいますが、春に並ぶものを『春キャベツ』と呼びます。春キャベツはやわらかく、みずみずしいのが特徴です。キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていますが、他にもビタミンKが含まれています。ビタミンKは、ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になるときに必要なビタミンです。
							24.9g	
8木	きなこあげパン	牛乳	ウインナーとやさいのスープに わかめとツナのサラダ くだもの(れいとうみかん)	きなこ、とりにく、ウイン ナー、ツナ、わかめ、ぎゅう にゅう	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、キャベツ、しょうが、 にんにく、きゅうり、もやし、 コーン、みかん、にんじん	620kcal	給食のきなこ揚げパンは、給食室の回転釜でコッペパンを揚げて作っています。砂糖・きなこ、塩をよく混ぜてパンにまがします。きなこは大豆を炒ったものをすりつぶして作られている食品です。大豆は畑の肉ともいわれるくらい良質なたんぱく質を含む食品です。
							22.6g	
9金	ルーローハン	牛乳	タンファータン バイヨーグルト	とりにく、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、バイヨカン、 チンゲンツアイ、にんじん、 こまつな	671kcal	台湾の高雄市と八王子市は、海外友好交流都市です。八王子市の中学生が高雄市を訪れ、現地の中学生と交流を深める派遣事業などもおこなっています。中学校給食では、八王子・台湾友好交流協会から寄付された台湾産のバナナプルも提供しています。
							25.9g	
12月	さんばそうごはん	牛乳	とりのそうとみそやき しょうしきまくあえ ろくろぐるまのすましじる	とりにく、さいきょうみそ、 みそ、あぶらあげ、 かつおぶしこ、あおのり、 ひじき、わかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、あかまい、くろまい、 きび、さとう、 やきぶくろまふ)、 ごまあぶら	もやし、だいこん、えのきたけ、 ながねぎ、にんじん、こまつな	601kcal	養蚕や織物で発展した桑都・八王子で江戸時代から育まれた伝統芸能の「八王子車人形」が令和4年、国の重要無形民俗文化財に指定されました。八王子車人形をイメージした給食を食べます。
							25g	
13火	グリーンピースごはん	牛乳	なまあげとぶたにくの みそいため よしのじる	なまあげ、ぶたにく、みそ、 とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、 こんにやく、でんぶん、 あぶら	グリーンピース、キャベツ、ながねぎ、 たけのこかん、きくらげ、だいこん ほしいたけ、にんじん さやえんどう	602kcal	「グリーンピースごはん」の「グリーンピース」は、川口小2年生がさやむきをしてくれる予定です。グリーンピースは5月から6月が旬の野菜です。
							22.6g	
14水	まめひじきごはん	牛乳	ししゃものからあげ ごまじゃこあえ くだくさんのみそしる	だいず、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、みそ、 ひじき、ししゃも、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、 じゃがいも、あぶら、 ごま、ごまあぶら	ほしいたけ、もやし、 はくさい、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 にんじん、さやいんげん、 こまつな	679kcal	ひじき、わかめ、のり、昆布は海藻の仲間です。学校給食では食物繊維が多く、カルシウムといったミネラルも多く含む海藻を献立に取り入れています。14日はひじき、大豆などの入ったご飯を食べます。
							27.2g	
15木	カレーピラフ	牛乳	とうふハンバーグ ABCスープ ヨーグルのピーザースかけ	とりにく、とうふ、ぶたにく、 ベーコン ぎゅうにゅう、ヨーグルト	こめ、パンこ、 アルファベットマカロニ さとう、あぶら	たまねぎ、コーン、グリーンピース キャベツ、セロリ、おうとうかん にんじん、ホールトマト	651kcal	八王子市長の初宿さんが考えた元氣応援メニューです。 メッセージ→今日は、皆さんが好きな給食のメニューをそろえたスペシャル献立です。私は、皆さんと同じように毎日 おいしく給食を食べています。給食は、皆さんの健康を考えて、栄養バランスが整えられています。そして、心を込めて毎日調理されています。給食をしっかり食べて、元氣に過ごしてください！
							25.7g	
16金	ごはん	牛乳	マーボーとうふ たまごスープ まめじゃこ	とうふ、ぶたにく、みそ、 たまご、だいず、わかめ、 いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん あぶら、ごまあぶら、 ごま	ながねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん にら、こまつな	630kcal	はあたまからしっぱまで食べられるので魚の栄養をそのまま取ることができ、不足しがちなカルシウムを多く含むことなどから学校給食に入れています。まめじゃこは炒り大豆とちりめんじゃこ使った噛み応えがある料理です。
							29.1g	
19月	コッペパン	牛乳	今が旬 グリーンアスパラ チキンピーンズ たまごグリーンアスパラの ソテー くだもの(かわちばんかん)	だいず、とりにく、 たまご、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、さとう あぶら、バター、 オリーブあぶら	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、コーン、 かわちばんかん、にんじん、 グリーンアスパラ	622kcal	アスパラガスの旬は、4月から6月です。地中から伸びる若い芽を収穫します。アスパラガスには、名前の由来でもある「アスパラギン酸」という栄養がたくさん含まれていて、疲れをとる働きがあります。
							25.8g	
20火	ごはん	牛乳	さばのみそに すましじる いろどりあえ	さば、みそ、かまぼこ、 とうふ、かつおぶしこ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら	ねしょうが、ながねぎ、だいこん、 えのきたけ、もやし、しめじ、 にんじん、こまつな	625kcal	八王子の学校給食では、みそ汁やスープなど作るとき、削り節、煮干、昆布から出汁をとって調理しています。すまし汁の出汁は、削り節と昆布からとった出汁で作ります。
							23.4g	
21水	あなかけやきそば	牛乳	コーンとたまごのスープ のりしおポテト	ぶたにく、たまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、でんぶん じゃがいも、あぶら、 ごまあぶら	たまねぎ、はくさい、もやし ほしいたけ、コーン、 クリームコーン、 にんじん、にら	602kcal	病気を予防し毎日健康で元気に過ごしていけるよう「野菜を1日350g以上食べましょう」という目標があります。21日の給食では116gの野菜が獲れます。
							22.8g	
22木	キムタクごはん (はちだいこんのたくあんしょう)	牛乳	だいずととりにくのちゅうかいため ワントンスープ	ぶたにく、だいず、 とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ワントンのかわ、 ごまあぶら、しろいりごま	だいこん (たくあんほしだいこんづけ)、 キムチづけ、ながねぎ、たまねぎ、 にんにく、もやし、ほしいたけ、 にんじん、チンゲンツアイ	601kcal	八王子の子どもたちに八王子産の野菜を届けるため、ひょう被害にあったときも畑をすぐにたがやし、大根などの野菜をもう一度始めから育ててくれました。こうして育ててくださった大根が、漬物(たくあん)になりました。白菜キムチとたくわんを使っているのでキムタクご飯といえます。長野県塩尻市の学校給食が発祥のメニューです。
							23.6g	
23金	かつどん(ごまソース)	牛乳	ポイルキャベツ スタミナきゅうり じゃがいもとわかめのみそしる	ぶたにく、とうふ、みそ、 わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、 さとう、じゃがいも、 あぶら、しろいりごま、 ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんにく、たま ねぎ、えのきたけにんじん	666kcal	5月24日(土)は川口小学校の運動会です。皆さんが自分自身に打ち勝って、自分の力を出し切れるように思いを込めて、給食室でどんかつを揚げ、かつどんを作ります。
							24g	
26月			運動会代休日					
27火	はちだいこんおろし スパゲティ	りんご ジュース	じゃこサラダ クリームスープ	ツナ、ベーコン、のり、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	スパゲティ、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 オリーブあぶら、 ごまあぶら、あぶら、 バター	だいこん、えのきたけ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 りんごジュースだいこんは、 にんじん、パセリ	639kcal	旬の八王子産の春大根、略して「はち大根」を使った、はち大根おろしスパゲティです。八王子産の「春大根」は、2月下旬 から4月頃 に時期をずらしながら種をまき、4月から7月上旬に収穫します。
							20.9g	
28水	ごはん	牛乳	さけのごみそやき こまつなじる くきわかめのきんぴら	さけ、みそ、とりにく、とうふ、 あぶらあげ、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぶん、 しろいりごま、 てっぱんあぶら、あぶら	ながねぎ、たまねぎ、 えのきたけ、ごぼう、 かわうちばんかん、にんじん、 こまつな	600kcal	八王子産の小松菜を使った汁物を作ります。小松菜はほぼ1年を通して、八王子産のものを使用しています。今月使用する小松菜以外の八王子産野菜はだいこん、キャベツなどです。
							28.5g	
29木	ごはん	牛乳	今が旬 かつお かつおのたつたあげ いりどり かきたましる(こまつな)	かつお、とりにく、たまご、 とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、じゃがいも、 こんにやく、さとう、 あげあぶら、あぶら	ねしょうが、ごぼう、 たけのこかん、たまねぎ、 ながねぎにんじん、 さいいんげん、こまつな	632kcal	かつおは、さばのなかまです。大きくなると、体長1m、重さ18kg ほどに、なります。春は、日本 の近くの海を北に向かって泳ぎます。江戸時代、その年に初めてとれる食べ物を食べると長生きすると言われていたことから、「初鰯」は大人気でした。その初鰯をしょうゆ、しょうがといった調味液に漬け込み油で揚げた、かつおの竜田揚げを作って食べます。
							30.3g	
30金	ごはん	牛乳	今が旬 どらめ はつぼうさい ゆでそらめめ はるさめスープ	ぶたにく、いか、えび、 ゆでたまご、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、はるさめ、 あぶら、ごまあぶら	はくさい、たまねぎ、たけのこかん、 きくらげ、ねしょうが、にんにく、 そらめめ、ながねぎ、もやし、 ほしいたけにんじん、 チンゲンツアイ、こまつな	600kcal	川口小学校1年生が鞘取りした空豆を、川口小中学校のみんなで食べます。空豆の名前の由来は、さが空(上)をむくことからついたそうです。
							26.6g	

☆献立の内容は都合により変更することがありますのでご了承ください。