令和8年度

＜小学校＞

5月分　がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

大和市立林間小学校

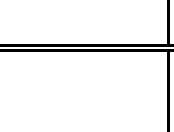
日 曜	こんだてめい 5月の目標　給食時間（きゅうしょくじかん）のマナーを知（し）ろう				ざいりょうめい おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1 金	ごはん	牛乳		かつおのこうみあげ はるキャベツのみそしる あおなのおひたし	こめ　かたくりこ さとう　ごま　あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ　かつお かつおぶし　みそ	キャベツ　こまつな　しょうが にんじん　ながねぎ　こねぎ	578 30.8 15.0 2.3
7 木	ごはん	牛乳		たちうおのたつたあげ すましじる おかかふりかけ	こめ　かたくりこ ごま　あぶら	ぎゅうにゅう とうふ　かまぼこ かつおぶし　たちうお とりにく	こまつな　しょうが　たまねぎ にんじん	604 27.4 22.2 2.1
8 金	ごはん	牛乳		ひよこまめのドライカレー チャウダー	こめ　こむぎこ じゃがいも　あぶら バター	ぎゅうにゅう ひよこまめ　ベーコン ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	しょうが　セロリ　たまねぎ トマト　にんじん　にんにく パセリ　オレンジ	645 25.7 19.5 1.8
11 月	ハードめん	牛乳		とりにくのオレンジやき ミートソース ビーンズサラダ	ハードめん　さとう マーマレード　あぶら	ぎゅうにゅう　だいず あおだいず　ぶたにく きんときまめ しろいんげんまめ とりにく	きゅうり　たまねぎ　トマト にんじん　にんにく　ピーマン コーン　マッシュルーム	690 37.6 17.2 3.1
12 火	わかめごはん	牛乳		はるまき とんじる	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こむぎこ はるまきのかわ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう　みそ あぶらあげ　とうふ わかめ　ぶたにく	こんにゃく　だいこん　にんじん ながねぎ　ごぼう　しょうが しいたけ　もやし　たけのこ オレンジ	619 23.7 24.9 2.5
13 水	ごはん	牛乳		あげウインナー いりに あおなのごまあえ	こめ　じゃがいも さとう　ごま　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ウインナー	こんにゃく　さやいんげん こまつな　たまねぎ　にんじん	637 25.6 22.3 1.3
14 木	ごはん	はっこうにゅう (プレーン)		ぶたにくのしょうがいため とうふチゲ ピリからきゅうり	こめ　かたくりこ さとう　ごま　あぶら ごまあぶら	はっこうにゅう とうふ　ぶたにく みそ	きゅうり　しょうが　たまねぎ とうがらし　にら　にんにく ながねぎ　はくさい　キムチ えのきだけ	570 30.8 11.0 2.3
15 金	ごはん	牛乳	チーズ	しろみざかなのフライ はるやさいカレー	こめ　こむぎこ じゃがいも　あぶら バター　パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ホキ だっしふんにゅう チーズ	グリーンアスパラガス　キャベツ しょうが　たまねぎ　トマト にんじん　にんにく　オレンジ	685 27.5 22.9 2.1
18 月	ホットラーメン	牛乳		あげぎょうざ しょうゆラーメン きゃべつのあまずあえ	ホットラーメン さとう　あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ　チンゲンサイ　にら とうがらし　にんじん　にんにく ながねぎ　もやし　たもぎたけ	624 26.5 16.1 3.2
19 火	ごはん	牛乳	チーズ	なまあげのチリソース コーンスープ	こめ　かたくりこ さとう　あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ　ぶたにく チーズ	たまねぎ　にんじん　こねぎ パセリ　コーン　メロン	630 27.4 20.0 1.9
20 水	ごはん	牛乳		さばのしおやき つみっこ みそポテト	こめ　すいとん じゃがいも かたくりこ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば　とりにく みそ	こまつな　だいこん　にんじん ながねぎ	697 29.8 19.7 2.6
21 木	メキシカンライス	牛乳		メンチカツ ホタテとポテトのミルクスープ	こめ　むぎ　こむぎこ じゃがいも　あぶら バター　こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン　ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム　ほたて こうやどうふ	たまねぎ　とうがらし　トマト にんじん　にんにく　パセリ ピーマン　コーン　オレンジ	658 25.7 26.6 2.6
22 金	ごはん	牛乳		ルーローハン ビーフンスープ	こめ　ビーフン かたくりこ　さとう ごま　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか　ぶたにく	キャベツ　しょうが　たけのこ たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　にんにく　ながねぎ たもぎたけ	577 31.8 15.7 1.6
26 火	ごはん	牛乳		チンジャオロースー ちゅうかスープ	こめ　かたくりこ あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく	しょうが　たけのこ　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん にんにく　ピーマン　もやし きくらげ　すいか	604 30.3 17.9 2.3
27 水	ごはん	牛乳		やきざかな（さけ） マンナンスープ ごもくに	こめ　じゃがいも さとう　あぶら	ぎゅうにゅう だいず　こんぶ　さけ ぶたにく	こんにゃく　キャベツ チンゲンサイ　にんじん ながねぎ　ごぼう	572 30.3 17.3 1.8
28 木	ごはん	はっこうにゅう (ストロベリー)		せいせいりょうカレー パリパリサラダ	こめ　こめこ はるまきのかわ さとう　ごま　あぶら マーガリン	はっこうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ　きゅうり　しょうが たまねぎ　にんじん　にんにく トマト　オレンジ	562 21.2 11.4 2.1
29 金	ごはん	牛乳	チーズ	ねぎぶたどん サムゲタンふうトックスープ	こめ　トック　さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく チーズ	しょうが　だいこん チンゲンサイ　にんじん にんにく　ながねぎ　ごぼう しいたけ　しめじ　こんにゃく	673 32.6 17.7 2.3

きせつ　しょくざい
★季節の食材★
かつお、アスパラガス
いんげん

あたら
新しい
メニュー
です♪

★　郷土(きょうど)料理・さいたま　★

あたら
新しい
メニュー
です♪



よくかんで食べよう！

※物資などの都合により、献立を変更することがあります。

成長期の体をつくる栄養がいっぱい！　魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

春と秋に旬がある!?　かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいがかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすめです。

大和市イベントキャラクターヤマトン

青星寮カレー

横浜DeNAベイスターズの若手選手が生活する「青星寮（せいせいりょう）」で、選手が丈夫な体を作るため食べているカレーです。大和市では、乳と小麦を使わず、アレルギー対応バージョンにアレンジして提供します。おいしく楽しく食べて、プロ野球選手のような強い身体を作りましょう！

今月の柑橘類(オレンジ)の種類はカラマンダリン・ニューサマーオレンジ・ジューシーオレンジです。流通状況により変更になる可能性があります。これら以外に変更になる場合はお知らせいたします。

学校給食で使用する食品の原材料(使用食品原材料一覧)について