



給食献立表



No. 1
2026年5月

上田市立武石小学校

こんげつのもくひょう：じょうぶなからだをつくろう

木々の芽吹きが美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。給食では、アスパラガス、たけのこ、かぶ、にら、まっちゃん、カツオ、あじなど旬の食材を使い、初夏を感じるメニューを組み入れました。子どもの日献立では、たけのこ柏もちで子どもたちの成長をお祝いします。新年度になり1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてくる頃ですが、疲れも出る頃です。早寝をして十分な睡眠をとり、規則正しい生活で疲れをためないようにしましょう。特に、一日の始まりの朝ごはんをしっかり食べることがポイントです。

日・曜	牛乳 (赤)	こんだて	おもな ざいりょう			1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
1 金	○	ごはん			こめ	610 kcal	
		ポテトとレバーのケチャップに	レバー		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう	23.5 g	
		キャベツとツナのあえもの	ツナ、かつおぶし	きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	17.8 g	
		うみのさちスープ	ひじき、なると、わかめ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな		1.9 g	
7 木	○	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こめ、あぶら、さとう	591 kcal	
		さわらのさいきょうやき	さわら	すくすく伸びるたけのこ、縁起の良い柏もちで、こどもの日のおいおい献立です。		26.9 g	
		かぶのそくせきづけ	こんぶ		キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ		15.6 g
		すましじる	なると	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ		2.5 g	
		かしわもち			かしわもち		
11 月	○	ごはん			こめ	643 kcal	
		むしどりのごまだれかけ	とりにく		さとう、かたくりこ、ごま	30.3 g	
		だいこんのマヨサラダ	ささみ	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	マヨネーズ [※]	20.5 g	
		ワントンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ	あぶら、ワントン	1.7 g	
12 火	○	まっちゃんあげパン	きなこ		コッペパン、さとう、あぶら	632 kcal	
		かんてんのサラダ	かんてん	きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	27.7 g	
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん、たまねぎ、トマトかん	あぶら、じゃがいも、さとう	22.5 g
						2.0 g	
13 水	○	ごはん		和食の日献立	こめ	648 kcal	
		さばのみそに	さば、みそ		さとう	27.1 g	
		ゆかりあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん		24.8 g	
		けんちんじる	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほししいたけ	あぶら、こんにやく	1.8 g	
14 木	○	ソフトめん		アスパラガスは、せんぜい畑の方から納めていただきます。	ソフトめん	614 kcal	
		ミートソース	ぶたにく、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ	さとう、バター、あぶら、こむぎこ	25.9 g	
		アスパラサラダ			アスパラガス、きゅうり、キャベツ、にんじん	オリーブあぶら、さとう	23.2 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		2.1 g	
15 金	○	おやこどん	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ	こめ、さとう、かたくりこ	593 kcal	
		もやしとピーマンのしおこんぶあえ	こんぶ	もやし、にんじん、ピーマン、コーン	あぶら	25.3 g	
		いなかじる	みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、こまつな	じゃがいも、ふ	18.2 g	
						2.1 g	
18 月	○	ごはん	いい歯の日献立	新緑揚げは、抹茶を使って若葉色に揚げます。	こめ	589 kcal	
		ししゃものしんりよくあげ	ししゃも		てんぷらこ、あぶら	25.1 g	
		ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり	さとう、あぶら	19.1 g	
		こおりどうふとこまつなのみそじる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	じゃがいも	2.0 g	
19 火	○	しよくパン			コッペパン	646 kcal	
		てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、えのきごおり	あぶら、パンこ、さとう	31.4 g	
		コールスローサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	オリーブあぶら、さとう	25.7 g
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	2.8 g	

5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			I補キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
20水	○	ごはん			こめ	585 kcal
		ごもくたまごやき	たまご, とりにく	にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう	あぶら, さとう, かたくりこ	25.1 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	はるさめ, さとう, ごまあぶら, ごま	18.7 g
		もやしとあつあげのみそしる	わかめ, あつあげ, みそ	もやし, たまねぎ, にんじん		2.1 g
21木	○	ごはん			こめ	618 kcal
		さわらのレモンじょうゆやき	さわら	レモンじる		31.0 g
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく 	たまねぎ, にんじん, キムチ, なら	じゃがいも, あぶら, しらたき, さとう	16.4 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ		1.6 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		
22金	○	ターメリックライス			こめ	709 kcal
		キーマカレー	ぶたにく	セロリー, にんじん, たまねぎ, ピーマン, りんごピューレー	あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	24.1 g
		かいそうサラダ	わかめ, ツナ	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	24.9 g
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん, バインかん, ももかん	さとう	2.2 g
25月	○	ごはん	旬のかつおを新じゃががといただきます。		こめ	618 kcal
		かつおとやさいのあげに	かつお, みそ 	にんじん, ビーマン	かたくりこ, じゃがいも, あぶら, さとう	27.4 g
		だいこんとツナのわふうサラダ	ツナ	だいこん, キャベツ, きゅうり	ごま, ごまあぶら	17.0 g
		ふのすましじる	かまぼこ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	ふ	2.1 g
26火	○	コッペパン	みしょうかんは、和風グレープフルーツとも呼ばれています。		コッペパン	639 kcal
		アスパラのクリームに	とりにく, スキムミルク, クリーム	たまねぎ, にんじん, アスパラガス	あぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター	29.3 g
		シーフードサラダ	かんてん, いか, ほたて	キャベツ, きゅうり	あぶら, さとう	23.2 g
		みしょうかん		みしょうかん		2.5 g
27水	○	ごはん			こめ	601 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ, とりにく, たまご	にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう	あぶら, さとう	26.5 g
		なっとうサラダ	なっとう, かつおぶし	キャベツ, にんじん, だいこん	あぶら	19.7 g
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	じゃがいも	1.9 g
28木	○	うどんふうソフトめん			うどんふうソフトめん	673 kcal
		にくうどんじる	ぶたにく, とうふ 	たまねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	あぶら, しらたき, さとう, かたくりこ	28.3 g
		あおりのじゃがまめ	だいた, あおりの		じゃがいも, かたくりこ, あぶら	19.1 g
		あさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん		2.2 g
29金	○	ひじきごはん	とりにく, あぶらあげ, ひじき	にんじん, むきえだまめ	こめ, あぶら, さとう	538 kcal
		あじのカレーやき	あじ	キャベツには、胃の調子を整えるビタミンU(キャベジン)が多く含まれています。		30.2 g
		ごまあえ		ほうれんそう, はくさい, もやし	ごま, さとう	17.0 g
		キャベツのみそしる	こおりどうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ		2.4 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー620 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂肪 20.2 g	食塩相当量2.1 g	今月の地元の食材 こめ, だいた, アスパラガス, えのきたけ
基準値 (3,4年生)		650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	★都合により献立を変更することがあります



たまねぎを切るとなぜ涙が出るの

それはたまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出にくくするには、事前にたまねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。硫化アリルは、ねぎやにんにくなどに含まれ、抗酸化作用やビタミンB1の働きを助けるなどの効果があります。



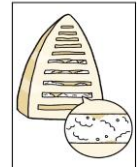
たまねぎ

食べているのは 葉の部分



たまねぎの球は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎの根の上にある短く平たい部分は茎です。

たけのこの中にある 白い粉は食べられる？



たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。