



給食献立表



No. 1
2025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

風薫るさわやかな季節になりました。木々の若芽のやわらかな萌黄色が目にも優しくうつりますね。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、アジ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、たけのこと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	(赤牛乳)	こんだて	おもな さいりょう			たんぱく質・脂質 食塩相当量
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる	
1 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	598 kcal
		ししゃものしんりょくあげ	ししゃも 新緑揚げは、抹茶を使って若葉色に揚げます。	まっちゃん	てんぷらこ、あぶら	23.9 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		16.3 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		2.8 g
		かしわもち	すくすく伸びるたけのこと、緑起の良い柏もちで、こどもの日のおいおい献立です。		かしわもち	
2 金	○	ごはん			こめ	595 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ、ぶたにく、たまご	にんじん、しいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう	25.9 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	19.6 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
7 水	○	わかめごはん	わかめ		こめ	622 kcal
		とりにくのパンこやき	とりにく		オリーブあぶら、パンこ	28.0 g
		だいこんサラダ	とりにく	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ [※]	21.9 g
		こおりどうふとこまつなのみそしる	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		1.9 g
8 木	○	ソフトめん			ソフトめん	626 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	オリーブあぶら、さとう、バター、あぶら、こむぎこ	25.8 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	23.9 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		2.0 g
12 月	○	ごはん			こめ	600 kcal
		さわらのレモンじょうゆやき	さわら	レモンじる		30.5 g
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キムチづけ、にら	じゃがいも、あぶら、しらたき、さとう	16.3 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		1.5 g
13 火	○	コッペパン	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。		パン	679 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	27.4 g
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら	24.7 g
		てづくり りんごジュースゼリー	イナアガー	りんごジュース、レモンじる	さとう	2.5 g
14 水	○	ごはん	さつきじるは、旬のたけのこと根菜の汁です。		こめ	667 kcal
		あつあげきのこだれ	あつあげ、とりにく	えのきたけ、ねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	31.7 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、あぶら、ごま	22.6 g
		さつきじる	とりにく、こおりどうふ、みそ	にんじん、たけのこ、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	あぶら	2.1 g
15 木	○	ごはん	大豆は、3、4年生が去年収穫したものを使います。		こめ	666 kcal
		マーボーどんのぐ	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、あぶら、さとう、かたくりこ	27.7 g
		ミルクピーンズ	だいず、れんにゅう、きなこ		かたくりこ、あぶら、さとう	23.2 g
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ		2.4 g
16 金	○	ごはん	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。		こめ	613 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、あぶら、さとう	23.7 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	ごま、さとう	18.0 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

春と秋に旬がある!? **かつお**

カツオは、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。





給食献立表



No. 7

日・曜	牛乳 (赤)	こんだて	おもな さいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる	
19 月	○	ごはん	にらは、せんぜい畑の方から納めていただきます。		こめ	584 kcal
		てづくりしゅうまい	とりにく、ぶたにく	ほししいたけ、たまねぎ	かたくりこ、パンこ、さとう、あぶら、しゅうまいのかわ	28.5 g
		パンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	15.5 g
		にらたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら	かたくりこ	1.9 g
20 火	○	まっちゃあげパン	きなこ	まっちゃ	パン、さとう、あぶら	626 kcal
		いとかんてんのサラダ	かんてん	きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	27.5 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	あぶら、じゃがいも、さとう	22.5 g
						2.0 g
21 水	○	さんしょくそぼろどん	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ	こめ、さとう、あぶら	605 kcal
		ごまあえ		ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、さとう	26.6 g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ		19.5 g
						2.3 g
22 木	○	うどんふうソフトめん			ソフトめん	657 kcal
		すきやきじる	ぶたにく、やきとうふ	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	26.1 g
		あおのりじゃがめ	だいず、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら	18.8 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		1.9 g
23 金	○	ごはん			こめ	580 kcal
		アジのこうみやき	アジ	ねぎ、れもんじる	さとう	29.2 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ [※]	16.9 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	あぶら、こんにゃく	1.9 g
26 月	○	ごはん			こめ	613 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	27.3 g
		きりぼしだいこんのサラダ	とりにく、のり	きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、マヨネーズ [※]	21.0 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		2.0 g
27 火	○	ピザトースト	ベーコン、チーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	パン、あぶら	601 kcal
		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	28.8 g
		チキンヌードルスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリー	マカロニ、じゃがいも	19.3 g
						3.1 g
28 水	○	ごはん	旬のかつおを新じゃがといただきます。		こめ	610 kcal
		かつおとやさいのあげに	かつお、みそ	にんじん、ピーマン	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	26.6 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、あぶら	16.8 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	1.9 g
29 木	○	ごはん			こめ	630 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	28.3 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、あぶら、さとう	18.7 g
		ワンタンスープ	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、にら	あぶら、ワンタン	2.1 g
30 金	○	ターメリックライス	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。		こめ	669 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	23.1 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	24.1 g
		みしょうかん		みしょうかん		2.2 g
摂取栄養量平均（3.4年生）		エネルギー623 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂肪 20.0 g	食塩相当量2.1 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、アスパラガス、にら、ねぎ、えのきだけ
基準値（3.4年生）		650kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.6 g	2 g未満	★都合により献立を変更することがあります

