

5月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度

相模原市立大野小学校 給食回数 18回

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			えいようか
				きいろのしょくひん	あかいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	
		しゅしょく	おかず	はたらくちからやたいおんになる	ちやくちやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	金	マーボーもやしどん	牛乳 ちんげんさいスープ フルーツジュレ	こめ・さとう・あぶら でんぶん・ゼリーのもと	ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう とりにく・たまご	だいずもやし・にんじん・にら ながねぎ・きくらげ・にんにく ちんげんさい・たけのこ おうとう・パイン・りんご	エネルギー 664 kcal たんぱくしつ 26.9 g しじつ 17.0 g えんぶん 2.2 g
7	木	ごまあげパン	牛乳 だいずとりにくのトマトに こまつなのソテー	パン・ごま・さとう マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・だいず・ハム	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・パセリ こまつな・もやし	エネルギー 620 kcal たんぱくしつ 26.9 g しじつ 25.8 g えんぶん 2.4 g
8	金	チキンライス	牛乳 さけのアーモンドやき しろいんげんまめのポターージュ	こめ・あぶら・バター アーモンド・じゃがいも こむぎこ・マーガリン	とりにく・ぎゅうにゅう さけ・いんげんまめ スキムミルク なまクリーム	にんじん・たまねぎ マッシュルーム グリーンピース・パセリ	エネルギー 699 kcal たんぱくしつ 31.2 g しじつ 21.5 g えんぶん 2.5 g
11	月	こぎつねうどん	牛乳 じゃがいものごまフライ キャベツのあえもの	うどん・じゃがいも こむぎこ・ごま・パンこ さとう・あぶら	ぶたにく・あぶらあげ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・こまつな・ながねぎ キャベツ・もやし	エネルギー 610 kcal たんぱくしつ 23.1 g しじつ 28.4 g えんぶん 2.4 g
12	火	ごはん	牛乳 ちくさたまご あぶらあげのみそしる てつくりなめだけ	こめ・あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご とりにく・ひじき・とうふ わかめ・あぶらあげ・みそ	にんじん・こまつな・たまねぎ ながねぎ・えのきたけ	エネルギー 642 kcal たんぱくしつ 26.1 g しじつ 18.3 g えんぶん 2.5 g
13	水	ソフト フランスパン	牛乳 まめのコロッケ ゆでキャベツ もやしスープ	パン・マッシュポテト マーガリン・こむぎこ パンこ・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく・スキムミルク	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・もやし ながねぎ・たけのこ にら・しいたけ	エネルギー 669 kcal たんぱくしつ 25.9 g しじつ 26.5 g えんぶん 2.9 g
14	木	たけのこごはん	牛乳 かれのいからあげ ごまみそしる	こめ・もちまい・さとう でんぶん・あぶら じゃがいも・ごま	あぶらあげ・かれい ぎゅうにゅう とうふ・みそ・だいず	たけのこ・にんじん・しいたけ ながねぎ・こまつな	エネルギー 655 kcal たんぱくしつ 28.2 g しじつ 23.5 g えんぶん 2.6 g
15	金	くろパン	牛乳 ポテトのカリカリやき レタスとぶたにくのスープ ニューサマーオレンジ	パン・じゃがいも バター	ぎゅうにゅう・ベーコン ウイナーソーセージ チーズ・ぶたにく	パセリ・レタス・にんじん しいたけ・ニューサマーオレンジ	エネルギー 643 kcal たんぱくしつ 17.6 g しじつ 28.7 g えんぶん 2.9 g
18	月	まめまめ ドライカレー	牛乳 はるキャベツのスープ あまなつみかんゼリー	こめ・あぶら・こむぎこ ゼリーのもと	だいず・レンズまめ ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく ビーマント・マト・キャベツ なつみかん	エネルギー 643 kcal たんぱくしつ 22.4 g しじつ 16.6 g えんぶん 2.3 g
19	火	ツナコーン トースト	牛乳 とうにゅうカレースープ カラマンダリンオレンジ	パン・マヨネーズ じゃがいも・バター	ツナ ぎゅうにゅう・えび とりにく・とうにゅう	コーン・たまねぎ・パセリ キャベツ・にんじん カラマンダリンオレンジ	エネルギー 603 kcal たんぱくしつ 25.6 g しじつ 25.7 g えんぶん 2.4 g
20	水	ゆかりごはん	牛乳 きびなごのからあげ やさしいアーモンドあえ たまねぎのみそしる	こめ・むぎ でんぶん・あぶら アーモンド・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・きびなご わかめ・みそ	ゆかり・キャベツ・もやし にんじん・たまねぎ・さやえんどう	エネルギー 603 kcal たんぱくしつ 21.8 g しじつ 15.4 g えんぶん 2.9 g
21	木	アスパラピラフ	牛乳 かつおのこめこあげ マカロニスープ	こめ・バター・こめこ さとう・マカロニ あぶら・じゃがいも	ウイナーソーセージ ぎゅうにゅう・かつお ぶたにく・ハム	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンアスパラガス・パセリ しょうが・レモン・マッシュルーム	エネルギー 639 kcal たんぱくしつ 29.9 g しじつ 18.3 g えんぶん 2.5 g
22	金	ごはん	牛乳 なまあげのしせんに キャベツのいためもの みしょうかん	こめ・あぶら さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・みそ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ ちんげんさい・みしょうかん	エネルギー 663 kcal たんぱくしつ 27.5 g しじつ 22.5 g えんぶん 1.6 g
25	月	サンマーメン	牛乳 ししゃものいそべあげ まっちゃのスコーン アーモンド	めん・あぶら・でんぶん ホットケーキようこむぎこ こむぎこ・アーモンド	ぶたにく・ぎゅうにゅう ししゃも・あおさ あまなっとう	もやし・にんじん キャベツ・ピーマン しいたけ・にんにく・しょうが	エネルギー 607 kcal たんぱくしつ 25.9 g しじつ 25.9 g えんぶん 2.7 g
26	火	まめごはん	牛乳 さばのしおやき うずらたまごのすましじる	こめ	ぎゅうにゅう・さば うずらたまご・とうふ	グリーンピース・しょうが・こまつな にんじん・えのきたけ	エネルギー 619 kcal たんぱくしつ 26.1 g しじつ 26.0 g えんぶん 2.4 g
27	水	おやこどん	牛乳 もやしのにびたし じゃがいものみそしる	こめ・さとう・じゃがいも	とりにく・たまご ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・みそ・だいず	にんじん・たまねぎ みつば・もやし こまつな・ながねぎ	エネルギー 610 kcal たんぱくしつ 26.4 g しじつ 15.6 g えんぶん 2.6 g
28	木	ごはん	牛乳 さわらのにんにくみそやき キャベツときゅうりのあさづけ むらくもじる	こめ・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう さわら・みそ とうふ・たまご・とりにく	にんにく・キャベツ・きゅうり しょうが・にんじん・こまつな	エネルギー 638 kcal たんぱくしつ 32.4 g しじつ 18.5 g えんぶん 2.4 g
29	金	ロールパン	牛乳 そらまめのシチュー ひじきのサラダ	パン・じゃがいも・あぶら マーガリン・こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・スキムミルク こなチーズ・ひじき ツナ	そらまめ・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・パセリ キャベツ・きゅうり	エネルギー 652 kcal たんぱくしつ 24.3 g しじつ 27.9 g えんぶん 2.6 g

※給食献立の内容は食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。



そらまめとグリーンピースのさやむぎ

26日(火)の「豆ごはん」に使うグリーンピースのさやむぎは、3年生がお手伝いしてくれそうです！29日(金)の「そら豆のシチュー」に使うそら豆のさやむぎも、2年生にお手伝いをお願いする予定です。実際に食材に触れると興味がわき、苦手な食べ物でも食べてみようという意欲が増すこともあります。ぜひ、ご家庭でも料理のお手伝いをさせてみてください。



平均

エネルギー	638 kcal
たんぱくしつ	26.0 g
しじつ	20.1 g
えんぶん	2.5 g

献立表について

栄養量は中学年の量を記載しています。
主食の量やおかずの量は低学年と高学年では異なります。
中学年は1として、低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を目安にご覧ください。



5月給食だより



令和8年5月
相模原市立大野小学校



入学・進級して1ヶ月が経ちました。緊張した日々にも慣れてきた頃ですね。大型連休明けで気温も上がるので、疲れが出やすい時期です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。



☀️ 朝食の大切さを知ろう ☀️

朝ごはんを
食べないと・・・

朝ごはんを
食べなくなるポイント！



疲れやすい



眠い



怒りっぽくなる

- ★夜ふかししない
- ★毎日決まった時間に食べる
- ★少しずつでも食べる習慣をつける



5月の行事食 八十八夜



童謡「茶摘み」の歌詞「夏も近づく八十八夜～」で知られるように、初夏の訪れを感じる時期でもあります。八十八を組み合わせると「米」になるため、豊作や長寿を願う日ともされています。

給食では、八十八夜にちなんで25日（月）「抹茶スコーン」を手作りします！抹茶は苦手と感じるお子さんもいますが、おかし感覚で食べられるよう工夫して作ります。給食から季節を感じてもらえたらうれしいです。

旬の食材

グリンピース
そらまめ



グリンピースもそらまめも旬は4月から6月の初夏です。さやの緑色が鮮やかでツヤがあり、ふっくらと膨らんで重みがあるものが新鮮です。

給食では、2年生、3年生にさやむきのお手伝いをお願いしています。自分でむいたお子さんはもちろんですが、さやむき体験をしていない学年も、感謝の気持ちでおいしく残さず食べられるよう声かけをしていきます！