

# 5がつ よていこんだてひょう

令和8年度5月(全17回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー たんぱく質	ひとこと メモ
					血や肉や骨になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
1	金	おやこどん		のりずあえ まっちゃんアーモンド	牛乳、鶏肉、★たまご ほしのり、きな粉	米、油 きび砂糖、★アーモンド 黒砂糖、上白糖	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、さやいんげん こまつな、もやし	579 kcal 25.0 g	<p><b>給食のない日</b> ★全学年 28日(木)全校遠足 ★3年生 18日(月)校外学習 ★4年生 12日(火)校外学習 ★6年生 19日(火)こころの劇場</p> <p>【八十八夜】 今年5月2日が「八十八夜」です。八十八夜とは、立春から数えて88日目をさし、春から夏への季節の節目で新茶の時期です。給食では、抹茶を使って「抹茶アーモンド」を作ります。</p> <p>【焼きカレーパン】 「ひのにはうまい焼きカレーパンがある」という取り組みを知っていますか?「日野産の食材を使った焼きカレーパンでまちおこしをしよう」という取り組みで、市内の様々なところで、焼きカレーパンが売られています。 12日は、給食パージョンで焼きカレーパンを作ります。</p> <p>【初鰹(カツオ)】 「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」という句があります。この時期は、青葉の緑が目を楽しませて、渡り鳥としてやってきたほととぎすの鳴き声が耳を楽しませてくれるという意味です。 「初鰹」というのは、この時期に黒潮によって北上してくる旬の鰹のことです。身が引き締まっただけでさっぱりとした味わいで、この句の中では、味覚を楽しませてくれるものの代表として使われています。 26日にはそんな鰹と大豆を使ってみそがらめを作ります。</p>
7	木	ふたねぎうどん		こまつなケーキ	牛乳、豚肉、★たまご	うどん、ごま油 上白糖、薄力粉 バター	玉ねぎ、干しいたけ 長ねぎ、こまつな しょうが、にんじん もやし、きゅうり	585 kcal 23.5 g	
8	金	ごはん		あつあげのごまだれがけ こまつなの からししょうゆあえ なめこのみそしる	牛乳、生揚げ 豆腐、みそ	米、上新粉 でんぷん、きび砂糖 白ごま	こまつな、もやし えのきたけ、なめこ、長ねぎ	605 kcal 23.1 g	
11	月	ごはん		もうかざめのでんがくやき ごまあえ ごじる	牛乳、もうかざめ みそ、大豆、油揚げ	米、上白糖 きび砂糖、白ごま 板こんにゃく	しょうが、長ねぎ こまつな、もやし にんじん、だいこん	565 kcal 30.4 g	
12	火	焼きカレーパン		ミネストローネ フルーツのヨーグルトがけ	牛乳、豚肉、 ベーコン、ヨーグルト	ミルクパン、油 でんぷん、薄力粉 パン粉、マカロニ	にんじん、玉ねぎ セロリー、マッシュルーム キャベツ、トマト、★黄桃缶 パインアップル缶	604 kcal 25.2 g	
13	水	ハッシュドポーク		パリパリサラダ	牛乳、豚肉 ★ちりめんじゃこ	米、油 バター、薄力粉 じゃがいも、きび砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム トマト、トマトピューレ セロリー、キャベツ、水菜	604 kcal 18.2 g	
14	木	ごもく マーボーどん		ナッツサラダ わかめスープ	牛乳、豚肉、豆腐 みそ、わかめ	米、油、きび砂糖 ごま油、でんぷん、★アーモンド 緑豆はるさめ、白ごま	しょうが、にんにく、わけぎ たけのこ、長ねぎ、セロリー にら、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、たけのこ ホールコーン	591 kcal 23.5 g	
15	金	グリーンピース ごはん		ししゃものカレーあげ あおなのおひたし じゃがいもと ぶたにくのもの	牛乳、からふとししゃも 糸削りかつお、豚肉	米、でんぷん、油 じゃがいも、板こんにゃく きび砂糖	グリーンピース、もやし こまつな、にんじん、玉ねぎ	544 kcal 22.3 g	
18	月	ちゅうかなめし		じゃんぼしゅーまい きゅうりのなんばんづけ やさいスープ	牛乳、豚肉 豆腐、鶏肉	米、油、ごま油 しゅうまいの皮、でんぷん きび砂糖、オリーブ油	干しいたけ、にんじん こまつな、玉ねぎ、しょうが きゅうり、干しいたけ えのきたけ、キャベツ	541 kcal 27.2 g	
19	火	ごはん		ゼリーフライ こんぶともやしのあえもの だいこんのみそしる	牛乳、おから ★たまご、きざみ昆布 油揚げ、みそ	米、じゃがいも 油、小麦粉 きび砂糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、だいこん、こまつな	551 kcal 18.0 g	
20	水	わかめごはん		さわらのさいきょうやき ごまあえ とんじる	牛乳、たきこみわかめ さわら、油揚げ 豚肉、豆腐、みそ	米、白ごま きび砂糖、油 板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな ごぼう、だいこん、長ねぎ	602 kcal 29.5 g	
21	木	だいずとごぼうの そぼろどん		はるさめサラダ じゃがいものみそしる	牛乳、豚肉 大豆、ハム 豆腐、みそ	米、油 きび砂糖、緑豆はるさめ ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん 干しいたけ、しょうが きゅうり、長ねぎ こまつな、えのきたけ	539 kcal 21.7 g	
22	金	ペンネ アラビアータ		きゃべつと こまつなのサラダ こうちやケーキ	牛乳、ベーコン ヨーグルト、★たまご	マカロニ、オリーブ油 油、きび砂糖、薄力粉 コーンスターチ グラニュー糖、バター	にんにく、玉ねぎ にんじん、トマト トマトピューレ、キャベツ こまつな、ホールコーン	569 kcal 16.4 g	
25	月	カレーライス		グリーンサラダ みかん(かわちばんかん)	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも バター、薄力粉 ごま油、きび砂糖	玉ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、トマトピューレ マンゴーチャツネ、パセリ セロリー、キャベツ きゅうり、こまつな	550 kcal 18.6 g	
26	火	ごはん		かつおとだいずの みそがらめ ごまあえ ざくざくじる	牛乳、かつお 大豆、みそ 鶏肉、生揚げ	米、でんぷん 薄力粉、油、きび砂糖 ごま油、きび砂糖、白ごま さといも、板こんにゃく	しょうが、こまつな、もやし にんじん、干しいたけ だいこん、長ねぎ	603 kcal 28.6 g	
27	水	ガーリック トースト		チリコンカン コーンサラダ	牛乳、金時豆 豚肉、ベーコン ピザチーズ	食パン、バター 油、じゃがいも 薄力粉、きび砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト トマトピューレ、セロリー パセリ、キャベツ ホールコーン	587 kcal 22.4 g	
29	金	ごはん		ごもくだしたまごやき くきわかめときゅうりの うめじょうゆ きゃべつのみそしる	牛乳、豚肉、めひじき 豆腐、★たまご、くきわかめ 糸削りかつお、油揚げ、みそ	米、油 きび砂糖、ごま油 白ごま	にんじん、玉ねぎ きゅうり、梅干し、キャベツ えのきたけ、こまつな	534 kcal 23.0 g	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★今月の給食目標★

食べ物の働きについて知ろう

♪今月の地元農産物♪

こまつな きゅうり とまと にんにく たまねぎ