



5月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター 東館

令和7年

日・曜	献立名	冷たいコンテナ	主にエネルギーになるもの (きいろ)	主に体をつくるものになるもの (あか)	主に体の調子を調えるもの (みどり)	栄養量 エネルギー (蛋白質)	給食 センター から お知らせ
1 木	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそにとんじる	コロコロきゅうり (ゆずかつお)	ごはん、じゃがいも、さとう でんぶん、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ さば	にんじん、ごぼう、こんにやく キャベツ、ながねぎ、きゅうり	600 [25.3]	瑞木小の リクエスト 献立です
2 金	さんさいおこわ、ぎゅうにゅう さわらのうめしおこうじやき たけのこのおかか すましじる、ミニたいやき		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、ミニたいやき	ぎゅうにゅう、とうふ、あさり わかめ、さわら、ぶたにく かつおぶし	えのきたけ、にんじん、ながねぎ こまつな、たけのこ、きぬさや うめ、わらび、しいたけ	586 [27.9]	こどもの日 行事食で す
7 水	ごはん、ぎゅうにゅう はるさめのちゅうかふういため マーボーとうふ プチビーチゼリー		ごはん、さとう、でんぶん ごまあぶら、あぶら はるさめ、プチビーチゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく だいたいミート、みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、キャベツ きいろピーマン、ながねぎ、にら にんにく、たまねぎ	605 [27.2]	春雨は緑 豆からでき ています
8 木	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンといんげんのソテー	オレンジ (1/6こ)	むぎごはん、じゃがいも、さとう あぶら、ルウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ だっしふんにゅう、とりレバー とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピーマン、にんにく しょうが、さやいんげん、オレンジ	632 [22.8]	オレンジは ビタミンCを 多く含みま す
9 金	くろパン、ぎゅうにゅう パリッソーネ ファンソーダ	ツナいり シーサーサラダ (シーザー)	パン、あぶら、さとう、こむぎこ でんぶん、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく ツナ、しろいんげんまめ	にんじん、たまねぎ、こまつな セロリー、レモン、キャベツ きゅうり、とうもろこし、にんにく	599 [22.4]	パリッソー ネとはイタ リア料理で す
12 月	ごはん、ぎゅうにゅう しろみざかなのあまずあんかけ じゃがいものそぼろに さわにわん		ごはん、さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ ホキ、とりにく、だいたいミート	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、たまねぎ しょうが	585 [25.1]	沢煮は食 材を千切り に切った汁 物です
13 火	しおラーメン ぎゅうにゅう きなこむしパン	かふうあえ (しおちゅうか)	ちゅうかめん、こむぎこ、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あさり なると、きなこ	にんじん、きくらげ、もやし たけのこ、だいこん、キャベツ あかピーマン、きゅうり	645 [25.7]	きなこは 大豆から できていま す
14 水	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのうめに、にくやさしいため なまあげのみそじる		ごはん、さといも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ いわし、ぶたにく、かつおぶし	にんじん、かぶ、ながねぎ もやし、キャベツ、ピーマン、うめ	593 [24.6]	いわしは頭 の働きをよ くするDHA を多く含 みます
15 木	コッペパン、ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) クラムチャウダー	コーンサラダ (ばいせんごま)	パン、じゃがいも、あぶら パンこ、こむぎこ、ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう、あさり、ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ とうもろこし、キャベツ、きゅうり にんにく	593 [24.1]	クラムチャ ウダーは貝 や野菜が入 ったスープ です
16 金	ごはん、ぎゅうにゅう あげしゅうまい(2こ) パンパンジーいため にらたまスープ		ごはん、でんぶん、あぶら はるさめ、さとう、ドレッシング こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご、なると とうふ、とりにく、ぶたにく	しいたけ、にら、こまつな にんじん、キャベツ、しめじ もやし、たまねぎ、しょうが	620 [24.0]	にらは血 の流れをよ くしてくれ ます
19 月	ごはん、ぎゅうにゅう いかのせしんソースがけ チャプチェ ちゅうかごもくスープ		ごはん、ごまあぶら、さとう ごま、でんぶん、はるさめ あぶら、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、いか ぶたにく、あさり	にんじん、だいこん、もやし ながねぎ、こまつな、にんにく しょうが、たまねぎ、ピーマン	626 [22.7]	いかに含 まれるタウ リンは血を 健康にし ます
20 火	わかめごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ たまごスープ	ポテトサラダ (エッグケア)	ごはん、でんぶん、あぶら じゃがいも、エッグケア	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご とうふ、とりにく、わかめ	ながねぎ、こまつな、しめじ にんじん、たまねぎ、きゅうり しょうが	621 [26.8]	高州東小 のリクエ スト献立 です
21 水	ごはん、ぎゅうにゅう あじのさいきょうみそやき よしのじる	きりぼしだいこん のサラダ (わふうクレーミー)	ごはん、さといも、でんぶん ごま、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ、あじ	にんじん、ながねぎ、きゅうり あかピーマン、もやし きりぼしだいこん	600 [29.2]	あじはう ま味が多い 魚です
22 木	ツイストパン、ぎゅうにゅう スコッチエッグのオニオンソースがけ ペンネアラビアータ しらたまいりやさいスープ		パン、しらたまもち、あぶら マカロニ、パンこ、でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご ツナ	にんじん、だいこん、こまつな にんにく、たまねぎ、キャベツ トマト、パセリ	600 [26.0]	スコッチ エッグはイ ギリス料理 です
23 金	ごはん、ぎゅうにゅう コロケ こんにやくのいためもの さつまじる		ごはん、ごまあぶら、あぶら こんにやく、じゃがいも、さとう パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ ぶたにく、かつおぶし	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、さやいんげん、きくらげ たまねぎ	604 [21.2]	こんにやく は便秘を 予防してく れます
26 月	ごはん、ぶたどんのぐ ぎゅうにゅう ほそぎりこんぶのいためもの	グレープ フルーツ (1/8こ)	ごはん、ごま、さとう、あぶら しらたき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく こんぶ、あぶらあげ	たまねぎ、にら、たけのこ しいたけ、しょうが、にんじん さやいんげん、グレープフルーツ	604 [24.9]	こんぶは無 機質を多く 含み、体の 調子を整 えてくれ ます
27 火	ごはん、ぎゅうにゅう ハンバーグのてりやきソースがけ みそけんちんじる	にんじんと ツナのサラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、さとう でんぶん、パンこ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく あぶらあげ、みそ、ツナ	だいこん、ながねぎ、ごぼう にんじん、きゅうり、キャベツ たまねぎ	597 [24.2]	まぐろを 英語でツ ナと言いま す
28 水	なつやさいカレー、ぎゅうにゅう とうふナゲット(2こ)	きゅうりととりさ みのサラダ (イタリアン)	むぎごはん、あぶら、さとう、ルウ こむぎこ、でんぶん、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりにく、とうふ とうにゅう、イトリダイ	たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト かぼちゃ、ピーマン、にんにく しょうが、きゅうり、とうもろこし キャベツ、にんじん、えだまめ	679 [21.1]	彦郷小の リクエ スト献立 です
29 木	しよくパン、チョコレートクリーム ぎゅうにゅう チキンカツレツ ミネストローネ	グリーンサラダ (コールスロー)	パン、じゃがいも、あぶら パンこ、ドレッシング チョコクリーム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな にんにく、トマト、キャベツ きゅうり	605 [25.7]	ミネス トローネは イタリア料理 です
30 金	ごはん、ぎゅうにゅう ししゃものなんばんだれがけ (1~3ねん1ほん、4~6ねんとし2ほん) ホイコーロー、ちゅうかわかめスープ		ごはん、ごま、あぶら ごまあぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ ししゃも、ぶたにく、なまあげ みそ	ながねぎ、はくさい、えのきたけ もやし、とうもろこし、にんにく しょうが、キャベツ、あかピーマン	585 [24.1]	ししゃもは 骨ごと食べ られる魚 です

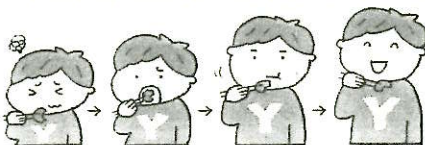
※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※食品名は、主材料のみ記載しています。

今月のリクエスト献立

- 1日(木) 瑞木小学校
- 20日(日) 高州東小学校
- 28日(水) 彦郷小学校

平均
609
[24.8]

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます

苦手な食べ物もひとくちは食べよう！何度もチャレンジすると食べられるようになるよ

