

2026年5月



【 5月 給食予定献立表 】



連雀学園三鷹市立第一中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー kcal たんぱく質 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	スポーツテスト・身体測定 給食なし								
7 木	ガーリックライス ミートエッグ チキンポトフ	○	ベーコン, 豚肉,卵,鶏肉	牛乳	人参,パセリ, ピーマン, さやいんげん	にんにく,玉葱, セロリ, キャベツ	米,米粒麦, じゃが芋	油	763 kcal 33.0 g
8 金	わかめご飯 ししゃもの和風ドレッシング 春雨ソテー 大根のそぼろ煮	○	豚肉,鶏肉, 生揚げ	牛乳,ししゃも, わかめご飯の素	人参,にら, 小松菜	玉葱,キャベツ, 生姜,干椎茸, 大根,白菜	米,米粒麦, 澱粉,三温糖, 緑豆春雨	油,胡麻油	745 kcal 31.2 g
11 月	麦ご飯 イカの豆かりんとう 即席漬け 豚汁	○	大豆,いか, 豚肉, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,葉ねぎ	生姜,キャベツ, きゅうり, ごぼう,大根	米,米粒麦, 澱粉,三温糖, 黒こんにゃく, じゃが芋	油	754 kcal 32.6 g
12 火	和風スパゲティ 抹茶蒸しパン 海藻サラダ 胡麻じゃこドレッシング	○	ベーコン,鶏肉, 豆乳	牛乳,海藻, ちりめんじゃこ	人参,ピーマン, 赤ピーマン	玉葱,干椎茸, しめじ,コーン, えのき茸, キャベツ, きゅうり	スパゲティ, 小麦粉,上白糖, さつま芋, 三温糖	油,白いり胡麻	746 kcal 29.3 g
13 水	きつねのカレー丼 さつま汁 デコボン	○	豚肉,油揚げ, 鶏肉, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,小松菜, 葉ねぎ	玉葱,長葱, ごぼう,大根, デコボン	米,米粒麦, 三温糖,澱粉, さつま芋	油	747 kcal 28.9 g
14 木	メープルロールトースト ポークビーンズ アスパラサラダ ハムドレッシング	○	ベーコン, 豚肉,大豆, ロースハム	牛乳, 生クリーム	人参,トマト, パセリ, 赤ピーマン	玉葱,セロリ, コーン, キャベツ, アスパラガス	ミルクパン, 上白糖,三温糖, メープルシロップ, じゃが芋	バター,油	758 kcal 31.5 g
15 金	玄米ご飯 さめの竜田揚げ 春キャベツの炒め物 かきたま汁	○	さめ,豚肉, 鶏肉,卵, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,小松菜, 葉ねぎ	生姜,にんにく, キャベツ, 干椎茸,大根	米,玄米,澱粉	油	755 kcal 31.9 g
18 月	キムチチャーハン 韓国風卵焼き 韓国風肉じゃが煮	○	豚肉,豚肉,卵, 生揚げ	牛乳	人参,ピーマン, 葉ねぎ	白菜キムチ, にんにく,生姜, 玉葱	米,米粒麦, 三温糖, しらたき, じゃが芋	油,胡麻油	758 kcal 33.4 g
19 火	味噌ラーメン 青のり豆ポテト ナタデココボンチ	○	豚肉,大豆	牛乳, あおのり	人参,にら	にんにく,生姜, 玉葱,コーン, にんにく,生姜, もやし,長葱, ナタデココ	中華麺, じゃが芋,澱粉	油,胡麻油	758 kcal 28.5 g
20 水	ドライカレー マカロニサラダ メロン	○	豚肉,豚レバー, ロースハム	牛乳	人参,ピーマン	にんにく,生姜, 玉葱,エリンギ, きゅうり, キャベツ, コーン,メロン	米,米粒麦, 小麦粉, マカロニ, 三温糖	油	740 kcal 27.0 g
21 木	麦ご飯 鯖の葱ソースかけ 野菜炒め 沢煮椀	○	鯖,ベーコン, 豚肉, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,小松菜, 葉ねぎ	ねぎ,生姜, にんにく, キャベツ,筍, ごぼう,干椎茸	米,米粒麦, 澱粉,三温糖	胡麻油,油	745 kcal 30.3 g
22 金	豚肉の生姜煮丼 真沢山味噌汁 みかん	○	豚肉,油揚げ, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,葉ねぎ, さやいんげん	生姜,玉葱, 干椎茸,ごぼう, 大根,みかん	米,米粒麦, 糸こんにゃく, 車麩,三温糖, 澱粉,じゃが芋	油	759 kcal 29.4 g
25 月	野沢菜チャーハン 厚揚げと挽肉の煮込み メロン	○	豚肉,生揚げ, うずら卵	牛乳	人参,野沢菜, 小松菜	にんにく,生姜, 長葱,玉葱,筍, 干椎茸,白菜, メロン	米,米粒麦, 三温糖,澱粉	胡麻油,油	746 kcal 33.4 g
26	振替休日								
27 水	コッペパン にしんのフライ ポイルキャベツ コーンポタージュ	○	にしん,鶏肉, ベーコン	牛乳, ピザチーズ, 生クリーム	人参,パセリ	キャベツ,玉葱, セロリ,コーン	コッペパン, 小麦粉,パン粉, じゃが芋	油,マーガリン	809 kcal 33.1 g
28 木	麦ご飯 さばの味噌だれかけ お芋のカレーきんぴら けんちん汁	○	鯖,豚肉, 鶏肉, 絹ごし豆腐	牛乳	人参,小松菜, さやいんげん	にんにく, ごぼう,大根	米,米粒麦, 三温糖,澱粉, じゃが芋, 黒こんにゃく	油,白すり胡麻, 胡麻油	751 kcal 34.0 g
29 金	ご飯 油淋鶏 野菜ソテー わかめと春雨のスープ	○	鶏肉,豚肉	牛乳,わかめ	人参,小松菜, 葉ねぎ	生姜,にんにく, 長葱,もやし, キャベツ,生姜, 大根	米,澱粉,三温糖, 緑豆春雨	胡麻油,油	750 kcal 32.2 g

※ 食材の入荷・価格の都合により、献立・食材料が変更することがあります。
 ※ 今月の三鷹産野菜は、玉葱・大根・小松菜・葉ねぎ等を使用する予定です。



給食だより

連雀学園
三鷹市立第一中学校
栄養士 佐藤 恵子

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

早くも5月を迎えようとしています。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動 かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	--

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です



端午の節句の食べ物

<h3>ちまき</h3> <p>チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>
<h3>カツオ</h3> <p>「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。</p>	<h3>たけのこ</h3> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

