



給食だより

令和8年5月号

さいたま市立東大成小学校

新緑がそよぐ、さわやかな季節になりました。新しい学年やクラスには、もうなれましたか？給食室では、みなさんが給食をおいしく楽しくしっかり食べてくれるように、張り切って給食を作っています。

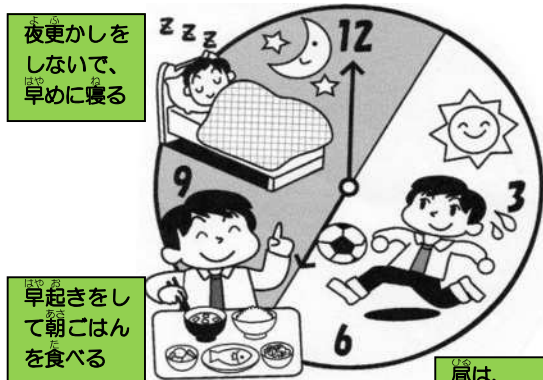
5月は季節の変わり目、環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝・早起き、バランスのよい食事を心掛け、心身ともに毎日元気に過ごしましょう。

生活リズムを

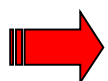
ととのえましょう！

★生活リズムをととのえるために…キーワードは？

栄養・休養・運動！



昼は、活動的に過ごす



毎月19日は食育の日 「早寝・早起き・朝ごはん」テーマ

さいたま市では、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムを改善し、児童生徒の生活習慣向上を図ることを目的とする「朝ごはんを食べよう」プロジェクトを実施しています。朝ごはんをおいしくしっかり食べることは、生活リズムを整えるために大切なことです。

学力アップ



体力アップ



のために、毎日、朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんは、栄養素をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあります。血流をよくして体温を上昇させるほか、胃腸などの内臓も活発に働かせ、排便もスムーズになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、勉強や運動に集中して取り組むことができます。

《今月の献立から》

◆ 7日…こどもの日献立

(かつおは「勝つ男」という語呂で、縁起のよい食べ物として大切に食べられてきました。かしわもちに使われる「かしわの木の葉」は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願って食べられます。)

◆ 19日…ガパオライス

(毎月19日は、食育の日です。この日は、タイ料理を提供します。)

「ガパオライス」の「ガパオ」は、ハーブの名前です。日本名だと、「ホーリーバジル」といいます。手に入りにくいバジルなので、代わりに「スウィートバジル」を使います。)

◆ 29日…セルフカツバーガー

(運動会前日の応援献立です。給食室からの応援の気持ちを込めて、とんかつを提供します。)



令和8年

5月分

予定献立表

日(曜)	献立名			つくわれているしよくひんとそのおもなほたらき			えいようか 34年生の エールキー (K&G) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	き	あか	みどり	
				はたらく力や だいおんの もとなるもの	ち・にく・ほね・ほ など体のもとに なるもの	びょうきをふせぎ からだのしょうしを ととのえるもの	
7(木)	ごもくおこわ 		かつおのりょうしあげ ごまあえ かしわもち	こめ もちこめ あぶら さとう すりごま パンこ	ぎゅうにゅう かつお しょうゆ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいだけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	620 25.7
8(金)	むぎごはん 		しんじゃがいものそぼろに ごしきあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ あかみそ ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	しょうが たまねぎ にんじん ほししいだけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし コーン	548 23.6
11(月)	ゆかりごまごはん 		いかメンチカツ わかだけじる	こめ あぶら いりごま パンこ	ぎゅうにゅう いか とうふ わかめ ぶたにく	たけのこ こねぎ キャベツ	523 18.5
12(火)	じごなうどん 		きょうふううどんのしる だいすのしゃりしゃりあげ おひたし アセロラゼリー	じごなうどん でんぶん きびとう セラチン	ぎゅうにゅう とりにく なたと あぶらあげ だいす	だいこん しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん アセロラ	586 27.6
13(水)	むぎごはん 		なまあげのすきに いそかあえ	こめ むぎ あぶら つきこんやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ なまあげ のり	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	582 25.8
14(木)	くろパン 		まめとソーセージのトマトに ツナとレモンのサラダ	くろパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウインナー だいす ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ トマトかん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	593 22.7
15(金)	こまつなチャーハン 		しゅうまい ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう なたと やきぶた とうふ とりにく ぶたにく しょうゆ	にんじん コーン にんにく こまつな たまねぎ こねぎ もやし キャベツ	543 23.6
18(月)	むぎごはん 		ぶたキムチ じゃこサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうゆ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ にら ねぎ キャベツ きゅうり	505 22.5
19(火)	むぎごはん 		ガバオライス タイふうはるさめスープ れいとうパイン	こめ むぎ あぶら こめこはるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート とりにく	にんにく たまねぎ あおピーマン あかピーマン バジル みずな もやし えのきだけ にんじん ほししいだけ ねぎ パイナップル	590 29.8
20(水)	ひじきごはん 		ホキのしんたまねぎソース みそしる	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ほしひじき だいす あぶらあげ しょうゆ ホキ わかめ あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん にんにく じゆじ こまつな ねぎ	534 22.3
21(木)	フラワーロール 		しらはなまめのとうにゅうシチュー コールスローサラダ	フラワーロール さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン げんまいチーズ しらはなまめペースト とうにゅう とうにゅうバター	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ あかピーマン コーン きゅうり	555 21.8
22(金)	ツナとコーンのピラフ 		くろぶたコロック ミネストローネ	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうにゅうバター ツナ ぶたにく ベーコン マカロニ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ にんにく トマトピューレ トマトケチャップ	576 19.6

25(月)	ホットちゅうかめん  	スタミナみそラーメン あげはるまき ピリからきゅうり	ホットちゅうかめん ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あかみそ しょうゆ	にんじん コーン もやし にら ねぎ にんにく しょうが きゅうり	554 24.0
26(火)	むぎごはん  	なまあげとアスパラガスの たまごとし からしずあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう いりこま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご ツナ	たまねぎ にんじん アスパラガス ごまつな キャベツ きゅうり	589 27.1
27(水)	もぶりごはん  	アジフライ はっずんじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう いたこんぶ だいす あぶらあげ あじ ぶたにく ちくわ	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん たけのこ れんこん だいこん えのきだけ	560 21.2
28(木)	パプリカライス  	クリームソース グリーンサラダ れいとうみかん	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうにゅうバター とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ たちぎだけ しめじ キャベツ きゅうり アスパラガス れいとうみかん	582 20.7
29(金)	こどもパン  	運動会応援メニュー とんかつ ゆでキャベツ やさいスープ こうはくゼリー	こどもパン こむぎこ じゃがいも ゼラチン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ごまつな アセロラ	599 26.6

・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。