

5月 献立表

令和7年

杉並区立松ノ木小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	親子丼	○	塩豚汁 キャベツの辛子醤油和え	とり肉,さば節(だし),たまご,牛乳,豚肉	米,麦,こんにゃく,さとう,でんぶん,油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,ながねぎ,かぶ,しめじ,こまつな,しょうが,キャベツ	590 kcal 25.7 g 19.4 g 2.5 g
2 金	こどもの日 献立 中華ちまき	○	わんだんスープ フルーツみつ豆	豚肉,牛乳,豚肉,とり骨(スープ),赤えんどう	油,ごま油,もち米,麦,わんだんの皮,さとう	乾しいたけ,だけのこ,にんじん,グリーンピース,たまねぎ,もやし,こまつな,ながねぎ,しょうが,みかん缶,パイン缶,もも缶	564 kcal 20.0 g 14.4 g 2.0 g
7 水	麦ごはん	○	さわらのからし味噌焼き 早苗汁 ゆかりキャベツ	牛乳,さわら,赤色辛みそ,煮干し(だし),とり肉,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ	米,麦,ごま油,さとう,白ごま,油,じゃがいも	にんにく,ながねぎ,にんじん,だけのこ,ふさ,わらび,キャベツ,ゆかり	577 kcal 29.4 g 20.1 g 2.6 g
8 木	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご	出し昆布,さば節(だし),豚肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ,牛乳,とうふ,きな粉	うどん,白すりごま,白ごま,さとう,油,白玉粉,上新粉	乾しいたけ,にんじん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,よもぎ粉	568 kcal 24.5 g 19.7 g 2.8 g
9 金	金平ごはん	○	焼きししゃも 肉じゃが カリカリごぼうのサラダ	豚肉,牛乳,ししゃも	米,麦,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも,でんぶん,ごま油	ごぼう,しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,キャベツ,こまつな,ホールコーン	584 kcal 21.6 g 16.8 g 2.1 g
12 月	麦ごはん	○	ポテトコロッケ だけのこのみそ汁 キャベツと小松菜のいそ和え	牛乳,豚肉,煮干し(だし),わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,のり	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ,だけのこ,こまつな,ながねぎ,キャベツ,ホールコーン	595 kcal 19.3 g 18.6 g 2.6 g
13 火	サミットコラボ給食 沖縄ちゃんぽん	○	イナムドゥチ シークワサーゼリー	豚肉,かつお節(だし),たまご,牛乳,豚骨(スープ),さば節(だし),豚肉,かまぼこ,生揚げ,甘みそ,粉寒天	米,麦,油,さとう,こんにゃく	たまねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,乾しいたけ,だいこん,こまつな,シークワサー,りんごジュース	680 kcal 29.1 g 24.4 g 2.3 g
14 水	麦ごはん かみかみふりかけ	○	いかのオイル焼き 呉汁 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布,いか,出し昆布,さば節(だし),豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆,糸寒天,油揚げ	米,麦,白ごま,さとう,油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,きゅうり,もやし,レモン	573 kcal 28.5 g 18.5 g 2.7 g
15 木	フィッシュフライ サンド	○	ベジタブルシチュー 美生柑	ホキ,牛乳,とり肉,豆乳,とり骨(スープ)	丸パン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,豆乳,バター	キャベツ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,こまつな,セロリー,グリーンピース,美生柑	584 kcal 27.9 g 21.4 g 2.3 g
16 金	ブルコギ丼	○	春雨スープ 野菜のナムル	豚肉,牛乳,とうふ,さば節(だし)	米,麦,油,さとう,ごま油,白ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,だいずもやし,もやし,にんじん,しめじ,ながねぎ,ニラ,乾しいたけ,えのきだけ,こまつな,しょうが,キャベツ	560 kcal 24.4 g 19.5 g 2.7 g
19 月	国内産食材の日 ピースごはん 1年生 さやむき体験	○	鮭の竜田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 野菜のからし酢和え	出し昆布,たきこみわかめ,牛乳,鮭,煮干し(だし),とうふ,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,でんぶん,油,ごま油	グリーンピース,しょうが,えのきだけ,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	560 kcal 28.6 g 17.1 g 2.7 g
20 火	みそラーメン	○	キャベツのおかか和え 抹茶ケーキ	豚肉,赤色辛みそ,とり骨(スープ),豚骨(スープ),牛乳,かつお節,たまご,豆乳	蒸し中華めん,油,ごま油,白ごま,小麦粉,さとう,甘納豆	にんにく,しょうが,もやし,木茸,ホールコーン,ながねぎ,こまつな,しょうが,キャベツ	604 kcal 25.7 g 17.3 g 3.2 g
21 水	麦ごはん	○	たらのパン粉焼き かきたま汁 大根サラダ	牛乳,たら,調理用牛乳,粉チーズ,さば節(だし),とうふ,たまご,かつお節,ちりめんじゃこ	米,麦,ノンエッグマヨネーズ,パン粉,でんぶん,油,さとう,白ごま	たまねぎ,マッシュルーム水煮,ながねぎ,こまつな,だいこん,にんじん,きゅうり	562 kcal 29.4 g 20.1 g 2.2 g
22 木	きつねごはん	○	わかさぎのから揚げ 芋団子汁 シャキシャキあえ	油揚げ,牛乳,わかさぎ,とり肉,出し昆布,さば節(だし)	米,麦,さとう,でんぶん,油,じゃがいも,ごま油	にんじん,しょうが,ごぼう,こまつな,だいこん,ながねぎ,切干大根,もやし,きゅうり	554 kcal 20.8 g 15.7 g 2.3 g
23 金	大豆入り ドライカレー	○	サウビカンサラダ メロン	豚肉,大豆,牛乳	米,麦,油,じゃがいも,ごま油,さとう	マッシュルーム水煮,にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,レーズン,キャベツ,ホールコーン,メロン	614 kcal 21.7 g 18.4 g 2.2 g
24 土	多様化：お弁当給食 梅わかごはん	麦茶	鶏のから揚げ 五目きんぴら ミニトマト・小松菜のいそ和え ちくわの磯部揚げ	たきこみわかめ,とり肉,さつま揚げ,さば節(だし),のり,焼ちくわ,あおのり	米,麦,白ごま,でんぶん,油,こんにゃく,さとう	梅干し,にんにく,しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,ミニトマト,もやし,こまつな,ホールコーン	611 kcal 19.2 g 19.4 g 2.7 g
27 火	シーフードピラフ	○	ポターージュ ゆで野菜のドレッシングかけ	とり肉,あさり水煮,いか,むきえび,牛乳,とり骨(スープ),調理用牛乳,生クリーム	米,麦,バター,油,でんぶん,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,セロリー,キャベツ,アスパラガス	580 kcal 23.9 g 19.9 g 2.7 g
28 水	キムチチャーハン	○	ニラたまスープ ばりばりひじき	豚肉,牛乳,さば節(だし),とうふ,たまご,ひじき,チーズ	米,麦,油,白ごま,でんぶん,さとう,小麦粉,春巻きの皮	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,たまねぎ,ニラ	593 kcal 23.1 g 21.9 g 2.8 g
29 木	セサミトースト	○	ミネストローネ 白玉フルーツポンチ	牛乳,豚肉,とり骨(スープ),さいいんげん豆,とうふ	食パン,白すりごま,白練りごま,バター,さとう,油,じゃがいも,マカロニ,白玉粉	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト缶,グリーンピース,みかん缶,パイン缶,もも缶	580 kcal 20.7 g 20.0 g 1.9 g
30 金	国内産食材の日 麦ごはん	○	かつおの磯揚げ もやしのみそ汁 野菜の煮物	牛乳,かつお,あおのり,さば節(だし),淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,麦,でんぶん,油,さとう,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,もやし,たまねぎ,えのきだけ,こまつな,にんじん,さやいんげん	578 kcal 29.6 g 13.3 g 2.7 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

5月給食だより

令和7年4月30日
杉並区立松ノ木小学校
校長 笠原 秀浩
栄養士 山下 光

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



めまい 心拍数の増加 興奮 不安 震え 不眠 下痢 吐き気 など

★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、一日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。

● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人	妊婦	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
400mg	300mg	10～12歳児 85mg	7～9歳児 62.5mg	4～6歳児 45mg

● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー	紅茶	せん茶	ウーロン茶	コーラ
60mg	30mg	20mg	20mg	約10mg

[浸出法…コーヒー：粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5～4分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5分]

★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



[出典] ※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、 「Caffeine in Food (2012)」、 「Health Canada (2017)」

※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」、コーラは市販品調べ。