



給食献立表

目標 健康なからだを作ろう

おたより 大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
1	金		季節の献立：八十八夜(はちじゅうはちや) きじ焼き丼、春野菜のみそ汁、抹茶ミルクプリン	642	24.4
7	木		行事食：端午の節句(たんごのせっく) たけのこ寿司、かつおのあずま煮、すまし汁	595	31.9
8	金		カレーミートドック、ポトフ、カリッと大豆サラダ	569	27.2
11	月		豆入り中華おこわ、春巻き、チンゲンサイのスープ	607	22.5
12	火		きつねうどん、ひじきとコーンのかき揚げ、くだもの(かんきつ)	624	22.1
13	水		シーフードピラフ、白身魚のラビゴットソース、ジュリエンスープ	597	26.8
14	木		きのこそばろ丼、野菜の昆布和え、かきたま汁	563	25.7
15	金		ツナコーントースト、キャベツとじゃがいものスープ、フルーツポンチ	599	22.8
18	月		ごはん、ひじきのふりかけ、ツナ入りたまご焼き、ごまみそ汁	583	26.2
19	火		チキンライス、鮭のバジル焼き、鶏肉と小松菜のスープ	589	28.7
20	水		四川豆腐丼、ワタンスープ、くだもの(かんきつ)	610	25.7
21	木		シナモントースト、ポークシチュー、こんにやくサラダ	569	19.2
22	金		胚芽ごはん、魚のごぼうみそ焼き、油揚げと野菜のごま和え、若竹汁	579	27.6
25	月		和風やきそば、大豆と小魚の変わり揚げ、たまごスープくだもの(かんきつ)	586	29.0
26	火		チリビーンズライス、ベーコンとレタスのスープ、くだもの(かんきつ)	573	23.5
27	水		きんぴらごはん、鶏肉の香味焼き、ごまけんちん汁	574	24.7
28	木		まるパン、ひじきのコロッケ、ポイルキャベツ、ミルクスープ	596	23.0
29	金		げんまい玄米ごはん、ししゃものごま揚げ、五月煮	585	21.7

おたより

＝ 早寝・早起き・朝ごはん ＝

新学期が始まって1か月がたちました。5月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。さわやかな天気のもと、外で活動することも増えてきます。朝から元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのほたるき

様や脳へのエネルギーチャージ



体に朝が来たことを知らせる



体をウォーミングアップさせる



～ わかめ ～

わかめは、海そうの仲間です。若い莖や葉を食べることから、わかめという名前がうまれたといわれています。私たちが普段食べているところは葉の部分です。莖の部分は、コリコリとした食感が特徴です。わかめの根の近くにできる厚いひだ状の部分は「めかぶ」で、刻むとネバネバしています。わかめの「ヌルヌル」は、アルギニン酸という食物繊維で、お腹の掃除をしたり、腸の動きを活性化にするはたらきがあります。また、海そうの中でも歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く、ビタミンAもたくさんあります。給食では汁物やサラダなどでよく使われています。今月は「春野菜のみそ汁」「かきたま汁」「若竹汁」などで使用しています。

今月の献立からレシピ紹介 かつおのあずま煮

●材料(4人分)●

- かつお …… 200g
- しょうが …… 少々
- しょうゆ …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- かたくり粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- 水 …… 50g
- 砂糖 …… 小さじ1と1/2
- みりん …… 小さじ1と1/2
- しょうゆ …… 小さじ1と1/2
- 酒 …… 少々
- かたくり粉 …… 適量
- 白いりごま …… 適量

●作り方●

- しょうが、しょうゆ、酒でかつおに下味をつけ、かたくり粉を全体にまぶし、揚げる。
- 水から酒までを合わせ、鍋で煮立たせる。
- ②に水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつける。
- 揚げたかつおに③のたれをからめ、白いごまをかけて完成。



配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	591	25.2	21.4	2.2	341	2.2	263	0.34	0.51	26	6.2	92	2.7

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

[5 月 食 品 一 覧 表]

2026年 5月

馬込第二小学校

日	献立名	牛乳	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 金	きじ焼き丼		鶏肉切り身, きざみのり	米, 麦, 砂糖, でん粉	
	春野菜のみそ汁	○	削り節(だし), 厚揚げ, カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ
	抹茶ミルクプリン		粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	砂糖	
7 木	たけのご寿司		昆布(だし), 油揚げ, 削り節(だし), きざみのり	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, たけのご(水煮), 小松菜
	かつおのあずま煮	○	かつお 角切り	でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖, 白いりごま	しょうが
	すまし汁		削り節(だし), 昆布(だし), 豆腐, かまぼこ, カットわかめ		にんじん, えのきたけ, だいこん, ねぎ
8 金	カレーミートドック		鶏肉(挽肉), レンズまめ(乾)	無塩パン, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ
	ポトフ	○	鳥がら, ベーコン, 豚肉もも(角切り)	油, じゃがいも	しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ
	カリッと大豆サラダ		大豆	でん粉, 油, サラダ油, 砂糖	もやし, キャベツ, にんじん, ホールコーン
11 月	豆入り中華おこわ		鶏肉(薄切り), 大豆, むきえび	米, もち米, 砂糖, ごま油, 油	にんじん, たけのご(水煮), ねぎ, 干しいたけ, 小松菜
	春巻き	○	豚肉もも(細切り)	油, はるさめ, ごま油, でん粉, 春巻の皮	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのご(水煮), 干しいたけ
	チンゲンサイのスープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り)	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, ねぎ
12 火	きつねうどん		昆布(だし), 厚削り節(だし), 油揚げ(1/2)	冷凍うどん(給), 砂糖	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜
	ひじきとコーンのかき揚げ	○	干ひじき(ステン益, 乾), いか(短冊), 大豆	白いりごま, 小麦粉, でん粉, 油	ホールコーン, ごぼう, たまねぎ
	くだもの(かんきつ)				かんきつ
13 水	シーフードピラフ		鳥がら, 鶏肉(薄切り), むきえび, いか(短冊)	米, 麦, バター, 油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ピーマン
	白身魚のラビゴットソース	○	ホキ	でん粉, 小麦粉, 油, サラダ油, 砂糖	たまねぎ, 干しぶどう, ホールコーン, トマト, むき枝豆, スッキーニ
	ジュリエンスープ		鳥がら, ベーコン		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ
14 木	きのごそぼろ丼		鶏肉(挽肉)	米, 麦, 油, 三温糖	たまねぎ, エリンギ, えのきたけ, 生しいたけ(菌床栽培, 生), しょうが, さやいんげん
	野菜の昆布和え	○	塩昆布	ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, キャベツ, 小松菜, きゅうり
	かきたま汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉(角切り), 豆腐, 鶏卵, カットわかめ	でん粉	にんじん, たまねぎ, ねぎ
15 金	ツナコーントースト		ツナ缶(水煮), ピザ用チーズ	食パン, マヨネーズ(卵不使用)	ホールコーン, たまねぎ, パセリ
	キャベツとじゃがいものスープ	○	鳥がら, 鶏肉(角切り)	じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶), みかん(缶), りんご(缶詰)
18 月	ごはん			米, 麦	
	ひじきのふりかけ	○	干ひじき(ステン益, 乾), かつお節(粉)	砂糖, 白いりごま	
	ツナ入りたまご焼き		ツナ缶(オイル), 鶏卵	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, 小松菜
	ごまみそ汁		削り節(だし), 鶏肉(角切り), 豆腐, カットわかめ	白すりごま	だいこん, にんじん, 小松菜, ねぎ
19 火	チキンライス		鳥がら, 鶏肉(角切り)	米, 麦, バター, 油	しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), ピーマン
	鮭のバジル焼き	○	生鮭	マヨネーズ(卵不使用), ソフトパン粉	バジル
	鶏肉と小松菜のスープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り)	ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, 小松菜, ねぎ
20 水	四川豆腐丼		豚肉(薄切り), 鳥がら, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのご(水煮), 干しいたけ, なら
	ワントンスープ	○	鳥がら, 鶏肉(挽肉)	ワントンの皮(給), ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, しょうが汁, ねぎ, なら
	くだもの(かんきつ)				かんきつ
21 木	シナモントースト			食パン, バター, グラニュー糖, 砂糖	
	ポークシチュー	○	豚肉もも(角切り), 鳥がら	油, ザラメ, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油, ごま油	キャベツ, もやし, 小松菜
22 金	胚芽ごはん			米, 胚芽米	
	魚のごぼうみそ焼き	○	鱈	油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, にんにく
	油揚げと野菜のごま和え		油揚げ	砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, キャベツ, 小松菜
	若竹汁		昆布(だし), 削り節(だし), カットわかめ, 豆腐		たけのご(水煮), だいこん, ねぎ, さやいんげん
25 月	和風やしそば		豚肉(細切り)	油, 蒸し中華麺(給), 黒いりごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ, 生しいたけ(菌床栽培, 生), えのきたけ, たくあん
	大豆と小魚の変わり揚げ	○	大豆, かえり煮干し	油, じゃがいも, 砂糖, 白いりごま	
	たまごスープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り), 鶏卵	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ
	くだもの(かんきつ)				かんきつ
26 火	チリビーンズライス		鶏肉(挽肉), 大豆	米, 麦, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, マッシュルーム(缶), トマトジュース
	ベーコンとレタスのスープ	○	鳥がら, ベーコン	シェルマカロニ	しょうが, にんじん, たまねぎ, レタス
	くだもの(かんきつ)				かんきつ
27 水	きんぴらごはん		昆布(だし), 豚肉	米, 麦, ごま油, つきこんにゃく, 砂糖, 白いりごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん
	鶏肉の香味焼き	○	鶏肉切り身	ごま油	ねぎ, しょうが
	ごまけんちん汁		削り節(だし), 油揚げ, 豆腐	ごま油, こんにゃく, 白すりごま	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ
28 木	丸パン			丸パン	
	ひじきのコロッケ	○	鶏肉(挽肉), 干ひじき(ステン益, 乾), 粉チーズ, 調理用牛乳	油, じゃがいも, バター, ポテトパウダー, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉	にんじん, たまねぎ, ホールコーン
	ポイルキャベツ				キャベツ
	ミルクスープ		鳥がら, 鶏肉, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム	コーンスターチ	しょうが, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶), キャベツ, パセリ
29 金	玄米ごはん			米, 水稲穀粒(玄米)	
	ししゃものごま揚げ	○	ししゃも	小麦粉, 白いりごま, 油	
	五月煮		昆布(だし), 厚削り節(だし), 鶏肉(薄切り)	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	干しいたけ, ごぼう, にんじん, たけのご(水煮), グリンピース(冷凍)