
























5月 こんだてひょう



令和7年度

流山市立八木北小学校

| 日 付 | お 休 み | お 休 み の 日 | こんだてめい | | あか | みどり | きいろ | エ ネ ル ギ ー (kcal) | たんぱく しつ(g) | |
|--|-------------|---|-----------------------------|--|---|---|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | ごはん パン めん | おかず デザート | おもにからだをつくる ものになる | おもにからだのちょうしを ととのえるものになる | おもにエネルギーの ものになる | | しょうじょう しょうじょう(g) | |
| | | | | | | | | | | |
| 1 (木) | |  | はちじゅうはちや ちやのかおりごはん | ちくわのしんりよくあげ うめおかかあえ ちやじる  | ぎゅうにゅう ちくわ とりにく けずりぶし たら みそ | せんちゃ キャベツ きゅうり もやし にんじん うめ ねぎ だいこん たけのこ こまつな | こめ こむぎこ こめこ あぶら さとう ごま まめふ | 558 | 26.9 14.6 2.4 | |
| 2 (金) | |  | ベーコンとツナの トマトスパゲティ | かぶのようふうスープ こめこのチョコバナナマフィン | ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく とうにゅう | たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト かぶ キャベツ にんじん コーン バナナ | スパゲティ あぶら こめこ さとう | 617 | 23.3 21.8 2.0 | |
| 7 (水) | |  | チキンカレーライス | ツナとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ツナ くきわかめ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご きゅうり キャベツ | こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ ごま | 665 | 22.6 24.1 2.0 | |
| 8 (木) | |  | カミカミメニュー カミカミ プルコギドッグ | むぎのリゾットスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト | にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン セロリ コーン エリンギ こまつな | パン あぶら さとう こめこ ごま じゃがいも むぎ | 601 | 26.0 21.5 2.0 | |
| 9 (金) | |  | グリンピースごはん | たけのこのにももの ちゃんぽんみそしる かわちばんかん | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ みそ ぶたにく いか かまぼこ | グリンピース たけのこ にんじん いんげん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ねぎ かわちばんかん | こめ ごま さとう | 591 | 29.0 17.0 2.4 | |
| 12 (月) | |  | オムライス | ABCスープ はちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう とりにく シートエッグ ベーコン | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン こまつな | こめ むぎ あぶら マカロニ はちみつレモンゼリー | 620 | 21.1 16.2 2.2 | |
| 13 (火) | |  | こぎつねごはん | きびなごカリカリフライ ぐだくさんみそしる | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく きびなごカリカリフライ ぶたにく とうふ みそ | にんじん だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな | こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも | 602 | 26.4 21.6 2.0 | |
| 14 (水) | |  | しょうゆラーメン | とうふのちゅうかに フルーツしらたま | ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ とりにく | しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ みかん もも パイン | めん あぶら さとう しらたまもち | 594 | 27.9 19.8 2.5 | |
| 15 (木) | |  | ごはん | ほっけのいちやばし ごまあえ とうにゅうみそしる | ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうにゅう みそ | もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ほうれんそう | こめ さとう ごま じゃがいも | 567 | 27.0 17.2 2.3 | |
| 16 (金) | |  | わかめごはん (ほうさいびちくまい) | かくあげとやさいのいために はるキャベツのみそしる | ぎゅうにゅう わかめ とりにく かくあげ あぶらあげ とうふ みそ | にんじん たけのこ こんにゃく いんげん キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな | アルファまい ごま じゃがいも あぶら さとう | 584 | 25.6 19.5 2.2 | |
| 19 (月) | |  | キンパふう まぜごはん | トックスープ フルーツカクテル | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | にんにく にんじん たくあん キムチ こまつな ねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ しいたけ みかん もも パイン | こめ むぎ あぶら さとう ごま トック カクテルゼリー | 618 | 20.9 14.8 1.8 | |
| 20 (火) | |  | ごはん | てづくりふりかけ にくとうふ しんじゃがとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ けずりぶし とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ | たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな さやえんどう | こめ ごま さとう じゃがいも | 654 | 34.4 21.5 2.3 | |
| 21 (水) | |  | キャラメル あげパン | ウインナーポテト やさいたつぱりたまごスープ | ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー とりにく たまご | にんにく たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ こまつな | パン あぶら ミルクキャラメル じゃがいも | 633 | 24.7 26.1 2.4 | |
| 22 (木) | |  | ひじきごはん | しおにくじゃが ゆばのすましじる | ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ぶたにく ゆば なると とうふ | にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく いんげん えのきたけ ねぎ こまつな | こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら | 631 | 28.6 20.5 2.2 | |
| 23 (金) | |  | キャロットピラフ | あじのパンこやき キャベツとウインナーのスープ かわちばんかん | ぎゅうにゅう とりにく あじ ウインナー | キャロットジュース にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン パセリ キャベツ こまつな マッシュルーム かわちばんかん | こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも | 582 | 26.0 19.1 1.9 | |
| 26 (月) | |  | ごはん | ぶたにくのジンギスカンふう いもだんごじる みしょうかん | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン りんご だいこん ごぼう ねぎ こまつな みしょうかん | こめ あぶら さとう でんぶん いももち | 613 | 24.9 16.7 1.9 | |
| 27 (火) | |  | ソースやきそば | とりにくのあまずあん あんになどうふ | ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく | にんじん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ みかん もも パイン | めん あぶら でんぶん こめこ さとう あんになどうふ | 624 | 22.4 25.5 2.3 | |
| 28 (水) | |  | カミカミメニュー げんまいいりごはん | かつおのやくみソースかけ くきわかめとやさいのあえもの えのきたけのみそしる | ぎゅうにゅう かつお くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ | ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ こまつな | こめ げんまい でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも | 636 | 30.3 22.2 2.2 | |
| 29 (木) | |  | にんじんとじゃこの たきこみごはん | がんものそばろに かきたまじる | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ がんもどき とりにく かまぼこ とうふ たまご | にんじん しょうが たまねぎ いんげん ねぎ えのきたけ こまつな | こめ むぎ ごま さとう でんぶん | 626 | 32.4 21.9 2.2 | |
| 30 (金) | |  | きなこトースト | ポークビーンズ ジュリエンスープ | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いんげんまめ とりにく | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン セロリ パセリ | パン バター さとう じゃがいも あぶら | 633 | 26.2 24.9 2.3 | |
| ※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。 | | | | | | | | 今月の 平均栄養価 | 612 | 26.3 20.3 2.1 |
| | | | | | | | | 学校給食 摂取基準 | 650 | 27.6 21.6 2.0 |

♪夏も近づく八十八夜♪

八十八夜とは、立春から数えて88日目のことをいいます。今年は5月1日です。新茶の香り高い季節になります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。

緑茶、紅茶、ウーロン茶などには、カテキンやテアニンが含まれていて、リラックス効果や、病気を予防する効果もあります。

また、緑茶には、ビタミンCも含まれています。



今月の100年フード

文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、継承していくことを目指す取り組みを推進しています。(参照:文化庁ホームページ)

一京都府の郷土料理「茶汁」一

宇治茶の生産地である宇治田原町では、農作業の合間に屋外でも手軽にできる汁物「茶汁」を食べていました。お椀に味噌、身欠きニシンや乾燥たら、畑でとれた青菜を入れ、そこに熱いほうじ茶を注いで完成。江戸時代から食べられている郷土料理です。



【給食停止について】

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。