
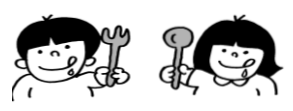


# 5月の予定献立表(Aブロック)

令和8(2026)年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ
		給食回数 18回	食事のマナーを身に付けよう ざいりょうのはたらき		
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
1金	ごはん ソースチキンカツ しんたまねぎのおかかあえ だいこんとなまあげのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし なまあげ みそ	たまねぎ にんじん みずな もやし だいこん ほうれんそう ねぎ	<p><b>注目!ベジタブル</b> ~野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY~</p> <p>今月は <b>ごぼう</b></p>  <p>くわしくは裏面をご覧ください。</p> <p>今月は「ぎょうざつったの」 という絵本から「手作りジャンボ餃子」 が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> <p><b>さがしてみよう</b> ハートにんじん</p> <p>月に1回、給食にハートの形をした にんじんが入っています。ハートにん じんを探しながら、給食にどんな食材 が入っているのか、見てみましょう♪ 今月は18日です。</p> <p><b>おもいやりスプーン</b></p> <p>はしだけでは食べにくい献立の時は、 1年生のみスプーンかフォークが つきます。(1学期のみ)</p> 
7木	スタミナぶたどん チンゲンサイのスープ ごとうゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん ごとうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ いら チンゲンサイ しめじ	
8金	ごはん とりつくね ごぼうのピリからいため なめこととうふのみそしる	こめ さとう でんぶん あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく さやいんげん なめこ だいこん	
11月	チキンとまめのカレーライス はるキャベツとウインナーのソテー りんごヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいち チーズ ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ りんご	
12火	ちゅうかふうませごはん てづくりジャンボぎょうざ トマトいりサンラタン	こめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ あぶら でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ こんにゃく いら チンゲンサイ たけのこ トマト	
13水	ごぼうのクリームソースパゲッティ コロコロおさつあげ ツナサラダ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さつまいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	たまねぎ ごぼう にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん	
14木	ごはん さばのてりやき キャベツのごまいため けんちんじる	こめ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	
15金	アスパラととりにくのかきあげどん (かきあげ・てんつゆ) たまねぎとわかめのみそしる ももとりんごのフルーツゼリー	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	たまねぎ アスパラガス にんじん だいこん もも	
18月	チンジャオロースどん ワンタンスープ かわちばんかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たけのこ ビーマン しいたけ にんにく しょうが にんじん はくさい いら ねぎ かわちばんかん	
19火	セルフフィッシュバーガー (かしわおりパン・さかなのフライ・ちゅうのうソース) トマトパンネ はるやさいのスープ	かしわおりパン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう メダイ ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく トマト かぶ キャベツ	
20水	ごはん てづくりふりかけ いかのカレーふうみあげ(2まい) わかさポテト さわにわん	こめ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし いか あおのり ぶたにく	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ	
21木	ジャージャーめん とうふとはくさいのちゅうかスープ あまなつゼリー	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら あまなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが はくさい しめじ こねぎ	
22金	ごはん まめあじのねぎソースがけ(2ほん) きりこんぶのいために かぼちゃのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ こんぶ さつまあげ あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	
25月	パンブキンパン スパニッシュオムレツ こまつなソテー まめとやさいのスープに	パンブキンパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ツナ とりにく いんげんまめ	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ブロッコリー	
26火	ごはん さけのさいきょうやき きりほしだいこんのいために わかたけじる	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ かまぼこ わかめ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ えのきたけ たけのこ ねぎ	
27水	バターロールパン とうふナゲット(2こ) ケチャップ やさいとマカロニのソテー しろいんげんまめとほうれんそうのミルクスープ	バターロールパン あぶら でんぶん さとう マカロニ バター	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん しょうが しめじ キャベツ にんにく ほうれんそう	
28木	わかめごはん ハムたまやき じゃこもやしのいために さつまいもとこまつなのみそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう たまご ハム ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ もやし れんこん こねぎ こまつな ねぎ	
29金	ソフトフランス メルルーサのエスカベッシュ ポテトカルボナーラ だいこんとウインナーのようふうに	ソフトフランスパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん パプリカ パセリ にんにく だいこん さやいんげん	

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
下の二次元コードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針>  
<Instagram:  
みんなのくるりんキッチン>

基本のはしの持ち方

1



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。


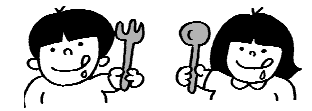
西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

基準	エネルギー	たんぱくしつ	
今月の平均	607kcal	摂取エネルギー全体の	17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の	13~20%



# 5月の予定献立表(Bブロック)

令和8(2026)年度

日曜	の み の	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 18回	食事のマナーを身に付けよう			
			ざいりょうのはたらき			
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)		
1金	スタミナがたどん チンゲンサイのスープ がどうゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん がどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ にら チンゲンサイ しめじ	<p><b>注目!ベジタブル</b> ~野菜をばくばく食べよう <b>ベジばくDAY~</b></p> <p>今月は <b>ごぼう</b></p>  <p>くわしくは裏面をご覧ください。</p> <p>今月は、「ぎょうぞつくったの」という絵本から「手作りジャンボ餃子」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> <p><b>さがしてみよう</b> ハートにんじん 月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っています。ハートにんじんを探しながら、給食にどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪ 今月は19日です。</p> <p><b>おもいやりスプーン</b> はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみスプーンかフォークがつかます。 (1学期のみ)</p> 	
7木	ごはん ソースチキンカツ しんたまねぎのおかかあえ だいこんとなまあげのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし なまあげ みそ	たまねぎ にんじん みずな もやし だいこん ほうれんそう ねぎ		
8金	チキンとまめのカレーライス はるキャベツとウインナーのソテー りんごヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ りんご		
11月	ごはん とりつくね ごぼうのピリからいため なめこととうふのみそしる	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ごぼう こんにやく さいいんげん なめこ だいこん		
12火	ごぼうのクリームソーススパゲッティ コロコロおさつあげ ツナサラダ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さつまいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	たまねぎ ごぼう にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん		
13水	ちゅうかふうまぜごはん てづくりジャンボぎょうざ トマトいりサンラータン	こめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ あぶら でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	しょうが しいたけ にんじん パセリ キャベツ にら チンゲンサイ たけのこ トマト		
14木	アスパラととりにくのかきあげどん (かきあげ・てんつゆ) たまねぎとわかめのみそしる ももとりんごのフルーツゼリー	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	たまねぎ アスパラガス にんじん だいこん もも		
15金	ごはん さばのてりやき キャベツのごまいため けんちんじる	こめ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく だいこん ごぼう ねぎ		
18月	セルフフィッシュバーガー (かしわおりパン・さかなのフライ・ちゅうのうソース) トマトペンネ はるやさいのスープ	かしわおりパン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう メダイ ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく トマト かぶ キャベツ		
19火	チンジャオロースどん ワントンスープ かわちぼんかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワントンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たけのこ ピーマン しいたけ にんにく しょうが にんじん はくさい にら ねぎ かわちぼんかん		
20水	ジャージャーめん とうふとはくさいのちゅうかスープ あまなつゼリー	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら あまなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが はくさい しめじ こねぎ		
21木	ごはん てづくりふりかけ いかのカレーふうみあげ(2まい) わかさポテト さわにわん	こめ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし いか あおりの ぶたにく	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ		
22金	パンプキンパン スパニッシュオムレツ こまつなのソテー まめとやさいのスープに	パンプキンパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ツナ とりにく いんげんまめ	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ブロッコリー		
25月	ごはん まめあじのねぎソースがけ(2ほん) きりこんぶのいために かぼちゃのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ こんぶ さつまいも あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん こんにやく たまねぎ かぼちゃ えのきたけ		
26火	バターロールパン とうふナゲット(2こ) ケチャップ やさいとマカロニのソテー しろいんげんまめとほうれんそうのミルクスープ	バターロールパン あぶら でんぶん さとう マカロニ バター	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん しょうが しめじ キャベツ にんにく ほうれんそう		
27水	ごはん さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために わかたけじる	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ かまぼこ わかめ	だいこん にんじん こんにやく えだまめ えのきたけ たけのこ ねぎ		
28木	ソフトフランス メルルーサのエスカパッシュ ポテトカルボナーラ だいこんとウインナーのようふうに	ソフトフランスパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん パプリカ パセリ にんにく だいこん さいいんげん		
29金	わかめごはん ハムたまやき じゃこもやしのいためもの さつまいもとこまつなのみそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう たまご ハム ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ もやし れんこん こねぎ こまつな ねぎ		

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
下の二次元コードからアクセスしてください。

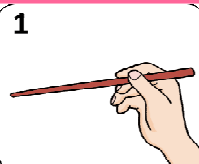


<立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針>

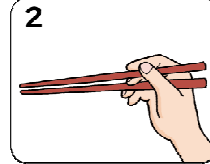


<Instagram:  
みんなのくるりんキッチン>

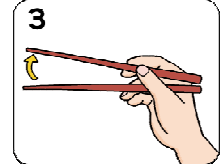
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	607kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

# 5月 給食だより



【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
西調理場  
☎ 042-529-3511

新緑が風に揺れる爽やかな季節となりました。新しい環境にも慣れてくるころですが、疲れが出てくるころでもあります。心や体をリラックスさせて休養を心がけましょう。また、気温が高くなる日もあります。体が暑さに慣れていないため、こまめな水分補給をしましょう。1日を元気に過ごすために、しっかりと朝ごはんを食べることも大切です。

## 食事のマナーを身に付けよう

### 食事のあいさつをしよう



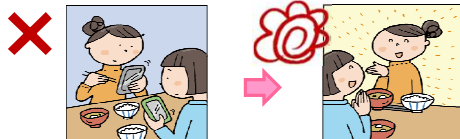
「いただきます」  
食べ物もともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

「ごちそうさま」  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用心するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

### 身近なおとなが見本に

食事のマナーを身に付けることは、楽しく食べるために大切です。また、子どもはおとなの姿をよく見えています。おとなも日頃の食事のマナーを振り返ってみましょう。

### スマホを見ながら食べるのはやめよう



食事は単に食べるだけでなく、料理の見た目や香り、会話なども楽しむ時間です。スマホに夢中だと一緒に食べる人と楽しむことができなくなります。食事に関係ないものは、テーブルの上に置かないようにしましょう。

参考:家庭とつながる!新食育ブック

### よい姿勢を心がけよう



- ・いすに深く座る
- ・背もたれによりかからない
- ・机と体はこぶし1つ分あける
- ・両足を床につける

●こんな姿勢にならないように注意しましょう



背もたれに寄りかかっている

ひじをついている

横向きに座っている

## めげせ!給食マスター! ~栄養士から子どもたちへ~

みんなのくるりんキッチンには、毎日たくさんの野菜が届きます。平均して、毎日800~1000キログラムくらいになります。届いた野菜は、洗ってから切って料理に使います。

新鮮なものが届いたかどうか、注文した量がまちがいがなく届いているかを確認します。

### 給食の野菜



野菜は3回以上洗うのが学校給食のルールです。虫や泥が入らないようによく見ながらきれいに洗います。

包丁で切ると量が多くて時間が足りません。そのため、野菜を切るための機械があります。料理によっては、包丁で切ることもあります。

給食では、いろいろな野菜に取り入れています。季節の野菜も積極的に使います。「どんな味がするかな?」「どんな食感かな?」と、一口食べてもらえたらうれしいです。料理によって味わいが違うのがわかりますよ。



給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

西調理場 小学校給食の献立

と検索!

## 注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY~

毎月、注目してもらいたい「旬の野菜」を紹介しています。1か月の献立の中で、特に意識してもらいたい日を「ベジぱくDAY」として献立表にベジぱくスタンプでお知らせしています。献立表で、このマークをさがしてね!



ごぼう

ごぼうは、1000年以上前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と朝鮮半島、台湾、中国東北部の一部だけで、欧米では薬用(ハーブ)として使われている程度でした。ごぼうは、食物繊維が多く含まれています。しっかり噛んで食べましょう。

引用:食育早わかり図鑑(群羊社)

### としょきゅうしよく

今年度も図書は中央図書館 児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

### 「ぎょうざつくったの」より “手作りジャンボぎょうざ”が登場します!

作 :きむらよしお  
出版社:福音館書店

お母さんの留守友達を呼んで、ウナちゃんはぎょうざ作りに大奮闘。ぎょうざの皮を200個作って、白菜、ニンニクをジョキジョキきって…。子どもたちの活力あふれる型破りの絵本です。

参考:福音館書店

## You Tube

給食が届くまでの動画を公開中!

立川市の学校給食が、子どもたちのもとへと届けられるまでの流れ(農業者による野菜収穫、共同調理場への納品、調理工程、学校への配送、教室での配膳まで)を動画で紹介しています。

多くの人の思いとこだわりが込められた給食づくりの舞台裏を通して、子どもたちに“おいしい”と“安心”を届ける取り組みをぜひご覧ください。



## 給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催いたします。希望する方は試食後、西調理場2階の見学通路から施設見学することも可能です。ぜひご参加ください!

- 開催日時 : 令和8年6月15日(月) 11時30分~13時  
(希望者は終了後施設見学 13時30分まで)
- 開催場所 : 立川市学校給食西共同調理場(立川市泉町1156-14)
- 試食する給食 : 西調理場小学校 Bブロック 費用は、334円です。
- 対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま 定員40名  
定員超過時は、抽選とさせていただきます。
- 申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(529-3511)での受付  
(5月11日(月)8:30~5月22日(金)17:00)  
参加の可否は、5月28日(木)までにお知らせします。
- 問い合わせ : 学校給食課 西調理場係  
電話 042-529-3511

案内チラシ▶



◀申し込みフォーム



※共同調理場で開催する給食試食会は、令和8年度3学期にも実施予定です。(施設見学は行いません)