

5月給食だより

令和7年5月号

さいたま市立与野西北小学校

新年度が始まって3週間あまりがたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えてきます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！



熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。	カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。
のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。	汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

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。



別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。





ひ	ようび	こんだてめい			おもにからだをつくるものになるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん(き)	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		しゅしょく	ごはん	おかず					
7	水	ごはん		スタミナどん ワンドンスープ アセロラゼリー	ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ワンドン アセロラゼリー	にら たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ こまつな	654	25.4
8	木	ツイストパン		チキンビーンズ かいそうサラダ	ベーコン とりにく だいす かいそう	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう いりごま	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ トマト だいこん こまつな コーン	623	25.9
9	金	とりごぼろごはん		かつおフライ ひじきのマヨサラダ	とりにく あぶらあげ かつお ひじき	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ(たまごなし)	にんじん ごぼう しめじ きゅうり れんこん コーン	645	27.0
12	月	ごはん		じゃがいものそぼろに きのこいりおひたし	ぶたにく だいす	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな キャベツ しめじ	591	21.5
13	火	ごはん		ボークカレー フレンチサラダ	ぶたにく	こめ じゃがいも こめこ はちみつ あぶら マーガリン(にゅうなし) こむぎこ さとう	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 きゅうり みかん たまねぎ	623	20.3
14	水	じゃこいりわかめごはん		メルルーサのしんたまねぎソースかけ とんじる	わかめ ちりめんじゃこ メルルーサ ぶたにく とろろ みそ	こめ こむぎこ いりごま でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	619	24.9
15	木	ごはん		ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ いりごま	しいたけ にんじん ながねぎ だいのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり こまつな	631	23.0
16	金	じごなうどん		きつねうどん こいわしやまちゃフライ こますあえ	あぶらあげ とりにく こむぎこ いわし	じごなうどん さとう こむぎこ パンこ いりごま	にんじん ながねぎ ししいたけ さやまちゃ こまつな キャベツ もやし	612	27.0
19	月	食育の日 ごはん		★あいちけんきょうどいようり みそかつどん はちはいじる からしあえ	ぶたにく みそ とうふ はんぺん(やまいもあり) あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん	にんじん ごぼう ししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	662	22.7
20	火	こどもパン		ポテトのカレーミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく だいす わかめ	こどもパン じゃがいも あぶら こめこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく トマト こまつな キャベツ コーン	629	24.2
21	水	ごはん		こまつなふりかけ さばのたつたあげ こじる	ちりめんじゃこ さば とりにく あぶらあげ だいす みそ	こめ あぶら でんぶん こんにゃく じゃがいも	こまつな にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	692	27.2
22	木	スパゲッティ ナポリタン		ポテトサラダ ヨーグルト	ハム ツナ しろういんげん まめ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう こめこ じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト ピーマン きゅうり コーン	598	24.6
23	金	キムチ チャーハン		あげきょうざ わかめスープ	やきぶた ぶたにく とり にく とうふ わかめ	こめ こむぎ あぶら こむぎこ いりごま	はくさいキムチ ながねぎ コーン こまつな キャベツ にら しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	602	24.0
26	月	ごはん		しおにくじゃがいも いそかあえ	ぶたにく なまあげ ひじき のり	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし	596	21.7
27	火	ちゅうかめん		マーボーめん だいすとかさかなのからあげ うましおキャベツ	とうふ ぶたにく みそ だいす かえりにほし わかめ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん いりごま	にんにく しょうが にんじん ながねぎ だいのこ にら キャベツ きゅうり	615	29.6
28	水	あさりとあおなご ごはん		さわらのさいきょうやき けんちんじる	あさり あぶらあげ さわら みそ とうふ	こめ あぶら いりごま じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ	580	26.9
29	木	きなこ あげパン		とうふのスープに ツナサラダ	きなこ とうふ とり はたて ツナ	コッペパン あぶら くる ざとう さとう でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ こまつな キャベツ きゅうり コーン	589	28.6
30	金	ごはん		ホイコーロー くきわかめのチョナムル	ぶたにく みそ くきわかめ	こめ あぶら さとう でんぶん いりごま	しょうが にんにく にんじん だいのこ ながねぎ キャベツ ピーマン だいこん えのきたけ	605	24.7
※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。					へいきんえいようりょう				
※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。					エネルギー 620kcal	たんぱく質 25.0g	しじふ 19.2g		
					たんすいかいぶつ 85.6g	カルシウム 352mg	しょくえんそうとうりょう 2.4g		