



5がっ きゅうしよくこんだてひょう

令和8年4月30日
我孫子市立我孫子第一小学校

ひに ち・ よう び	こ ん だ て め い		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体を つくる もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品	栄養価		成長期に 大切な栄養
	主食	主菜・副菜・汁物		たんぱく質	無機質		炭水化物	ビタミン類	
こどものひのこんだて									
1 金	ちゅうか おこわ	ししゃものごまやき たけのこいりこもくスープ	こめ もちめ さとう ごま てんぷら かしわもち	たんぱく あぶら ごま	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
7 木	ぶたキムチどん	ツナポテト	こめ さとう じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
8 金	スパゲティナポリタン	はるキャベツのサラダ	スパゲティ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
11 月	はちみつ レモントースト	だいにんサラダ クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
12 火	むぎごはん	さばのスタミナやき もやしとごまのあえもの ちゅうかうコーンスープ	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
13 水	とうふとやさいのあんかけどん	ジャキジャキポテトサラダ ごまのアーモンド	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
14 木	むぎごはん	かつおとしんじやがのあまからに もやしとハムのおひたし ぐたくさんみそしる	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
うんどうかいおうえんこんだて・あひこさんやさいのひ									
15 金	チキンカツカレーライス (ごはん チキンカツ カレー)	おひたし	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
19 火	セルフコロッケバーガー (コッパバン コロッケ)	コーンスロースラダ トマトシチュー	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
20 水	1ねんせいしよくいくたいけん ハヤシライス	ポテトサラダ ゆでたまご アーモンド	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
21 木	むぎごはん	きせいでんぷ ごまのたまごマヨあえ たまごしる	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
22 金	むぎごはん	めばるのちゃんちゃんやき ひじきのごもく いなかじる	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
25 月	チャンボンうどん	ジャーマンポテト	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
26 火	むぎごはん	たらのゆかりばんごやき うらみそぼろ だいにんのみそしる	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
27 水	とりそぼろどん	ごまのたまごあえ おとうじる	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
28 木	なっとうどん	とうふとちんげんさいのスープ	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく
29 金	むぎごはん	おやこに じゃがいものみそしる ごまのアーモンド	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく

★ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

こどもの日

5月5日は菟の節句とも呼ばれ、菟のぼりやかぶとを飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりします。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちない

★ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

こどもの日

5月5日は菖蒲の節句とも呼ばれ、菖蒲湯に入ったり、鯉のぼりやかぶとを飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりします。柏の葉は、新芽が替つまで古い葉が落ちないことから、縁起がよいという願いが込められているそうです。

