



2026年5月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	鮭ご飯	鮭	ご飯		エネルギー(kcal)
	炒り鶏	鶏肉	こんにやく/油/砂糖	人参/筍/生姜	443
	キャベツのごま和え		ごま/砂糖	キャベツ	たんぱく質(g)
	みそ汁	豆腐/味噌		絹さや	19.5
	美生柑			美生柑	
7 木	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ	スパゲッティ/油/片栗粉	ニンニク/玉葱/カットマト	エネルギー(kcal)
	アスパラサラダ		マヨネーズ	アスパラ/キャベツ/人参/コーン	391
	大根と椎茸の玉子スープ(中華だし)	卵		大根/椎茸	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	15.1
8 金	カレーライス	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/じゃが芋/油/小麦粉	人参/玉葱/ニンニク	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	キャベツ/レタス/胡瓜	448
	パイナップル			パイナップル	たんぱく質(g)
					13.6
11 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉/味噌	油/砂糖	キャベツ/ニンニク	471
	酢の物	しらす/わかめ	砂糖	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	すまし汁	あらはんぺん		三つ葉	20.3
	オレンジ			オレンジ	
12 火	ピースご飯		ご飯	グリーンピース	エネルギー(kcal)
	ムキカレイの照り焼き	ムキカレイ	砂糖		383
	青梗菜とさつま揚げの煮浸し	さつま揚げ	砂糖	青梗菜/もやし/人参	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	20
	美生柑			美生柑	
13 水	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ポークチャップ	豚肉	砂糖/油	トマト/ニンニク/玉葱/セロリ	381
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	野菜スープ(コンソメ)		油	人参/玉葱/キャベツ	17.7
	バナナ			バナナ	
14 木	ささみ丼	鶏ささみ肉	ご飯/砂糖/油/片栗粉	玉葱/ピーマン/生姜	エネルギー(kcal)
	和え物			キャベツ/人参	398
	みそ汁	味噌/わかめ	じゃがいも		たんぱく質(g)
	オレンジ			オレンジ	24.2
15 金	かきたまうどん	鶏肉/卵	うどん/油	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	野菜のそぼろ煮	豚ひき肉	砂糖/油/じゃがいも	人参/生姜/グリーンピース	380
	美生柑			美生柑	たんぱく質(g)
					18.1
18 月	鶏味噌丼	鶏肉/味噌	ご飯/片栗粉/油/砂糖	長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	おかか和え	鰹節		キャベツ/小松菜	433
	吉野汁	カニカマ	片栗粉	かぶ/三つ葉	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	19.1
19 火	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏のトマト煮	鶏肉	油/片栗粉	カットマト/人参/玉葱/キャベツ/ニンニク	395
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	人参/レタス/胡瓜/コーン	たんぱく質(g)
	カブとベーコンのスープ(コンソメ)	ベーコン	油	かぶ	16.4
	バナナ			バナナ	
20 水	醤油スパゲティ	豚肉/鰹節/のり	スパゲティ/片栗粉/油	玉葱/人参/ニンニク	エネルギー(kcal)
	スナッPEndウのオリーブオイル焼き		油	スナッPEndウ	368
	新じゃがいものグリル		じゃがいも		たんぱく質(g)
	大根と椎茸の玉子スープ(中華だし)	卵		大根/椎茸	16.2
	パイナップル			パイナップル	
21 木	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏肉とじゃがいものロースト	鶏肉	油/じゃがいも	ニンニク	399
	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/アスパラガス	たんぱく質(g)
	野菜スープ(コンソメ)		油	キャベツ/玉葱/人参	17.8
	バナナ			バナナ	

22 金	ピースご飯 かじきまぐろの人参オイル焼き	かじきまぐろ	ご飯 油	グリーンピース 人参/玉葱	エネルギー(kcal) 411
	小松菜と油揚げの煮浸し 田舎汁 オレンジ	油揚げ 味噌	砂糖	もやし/人参/小松菜 かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱 オレンジ	たんぱく質(g) 19.9
25 月	黒糖ロール ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	黒糖ロール 小麦粉/じゃが芋/油	人参/玉葱/コーン キャベツ/レタス/アスパラガス	エネルギー(kcal) 429
	グリーンサラダ バナナ		油	バナナ	たんぱく質(g) 15.6
26 火	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 鶏ひき肉	うどん/油 砂糖/油/じゃがいも	人参/玉葱/小松菜/生姜 かぼちゃ/生姜	エネルギー(kcal) 387
	スイカ			スイカ	たんぱく質(g) 16.4
27 水	ご飯 かじきまぐろの竜田揚げ	かじきまぐろ	ご飯 油/片栗粉	生姜 もやし/人参/キャベツ	エネルギー(kcal) 414
	磯辺和え 味噌汁 オレンジ	のり 味噌		きゃべつ/玉葱 オレンジ	たんぱく質(g) 21.4
28 木	ハヤシライス イタリアンサラダ	豚肉 チーズ	ご飯/油/じゃが芋/小麦粉 油	玉葱/マッシュルーム/ニンニク レタス/アスパラガス/人参	エネルギー(kcal) 440
	スイカ			スイカ	たんぱく質(g) 14.2
29 金	食パン 鶏のレモン焼き	鶏肉	食パン/マーガリン	レモン汁 レタス/キャベツ/人参/胡瓜	エネルギー(kcal) 369
	レタスとツナの味噌サラダ トマトと玉葱のスープ(コンソメ) バナナ	ツナ/味噌	油/砂糖	カットトマト/玉葱 バナナ	たんぱく質(g) 18

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。

一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

- 早起きしよう
- 日の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう
- うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

ちまき

5月の子どもの日に食べられる「ちまき」ですが、実は関東と関西では形や味に大きな違いがあります。

関東のちまきは、もち米の他に肉や野菜も入った「おこわ」に近いものを笹で巻き三角形に成形しているのが特徴です。一方、関西のちまきは、もち米の粉を使った甘いもので、細長い形に蒸し上げます。同じ端午の節句に食べるものでも、地域の歴史や食文化によって姿が変わってきました。

ちまきは、病気を避け、子どもの健全な成長を願って食べられてきた行事食です。

体が大きくなるだけでなく、心も少しずつ成長していく中学生の時期だからこそ、自分の変化に気づき、自己管理できるようにすることが大切です。

季節の行事を通して、心と体の成長を見つめ直してみましょう。

爪は健康のパロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。