

# 5月こんだてひょう

立教女学院小学校 2026

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
1	金	キャロットパン コーンシチュー 大根とコーンのサラダ 牛乳		鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン 大根 きゅうり コーン	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 米粉 油	551kcal 26.9g
7	木	五目かけうどん 切干大根の卵焼き 草餅 牛乳		卵 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 小豆 豆腐 牛乳	人参 小松菜 よもぎ	白菜 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ 干し椎茸	うどん 油 砂糖 白玉粉 片栗粉 米粉	652kcal 28.6g
8	金	ごはん 白菜と肉ボールのスープ煮 大豆とじゃこの甘辛煮 ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 グリンピース 干し椎茸	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨	610kcal 23.6g
11	月	きんぴらバーガー ミネストローネ おかしな目玉焼き 牛乳		豚肉 ベーコン チーズ 寒天 牛乳	人参 ホールトマト	ごぼう 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく 干し椎茸 黄桃缶	パン ごま 砂糖 じゃがいも カルピス 油 マカロニ	628kcal 27.3g
12	火	くふあじゅうしい もずく汁 人参しりしり 抹茶ちんすこう 牛乳		豚肉 かまぼこ ツナ 鶏肉 昆布 牛乳	人参 青梗菜 抹茶	長ねぎ 生姜 もずく たけのこ 白菜 玉ねぎ	ごま 米 麦 油 砂糖 小麦粉	628kcal 23.7g
13	水	ビスキュイパン ひよこ豆のスープ ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳		鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 卵 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ コーン 生姜 にんにく	アーモンド パン 油 じゃがいも 小麦粉 パスタ バター 砂糖	582kcal 23.0g
14	木	ごはん 中華スープ 春巻き もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 ハム わかめ 豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 もやし 白菜 長ねぎ	米 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 春巻きの皮	651kcal 23.7g
15	金	テーブルロール サイコロスープ イタリアンハンバーグ フェットチーネ ゆでブロッコリー サンフルーツ 牛乳		鶏肉 豚挽肉 卵 生クリーム チーズ 豆腐 牛乳	人参 ブロッコリー ホールトマト	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ エリンギ サンフルーツ	パン 小麦粉 油 パン粉 バター パスタ じゃがいも	639kcal 29.5g
18	月	ジャージャー麺 中華風コーンスープ りんごゼリー 牛乳		豚挽肉 鶏肉 卵 味噌 寒天 牛乳	人参 にら	もやし コーン にんにく 玉ねぎ 生姜 えのきたけ 干し椎茸 りんご缶 りんごジュース	中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま	675kcal 27.7g
19	火	ごはん おくずがけ 魚の西京焼き 野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	かつお節 鶏肉 鯖 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう 白菜 もやし 干し椎茸	米 油 片栗粉 砂糖 そうめん じゃがいも	561kcal 27.8g
20	水	鶏肉のみぞれあんかけうどん 野菜のさっぱり和え 明日葉ドーナツ 牛乳		豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ ハム 牛乳	人参 小松菜 明日葉	きゅうり 長ねぎ もやし 玉ねぎ レモン 大根	うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 バター	676kcal 24.5g
21	木	豚キムチ丼 わかめと豆腐のスープ マロニーサラダ 牛乳		豚肉 ハム 豆腐 わかめ 牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ 白菜キムチ	米 麦 マロニー 油 ごま 砂糖	604kcal 22.7g
22	金	ミルクパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ みしょうかん 牛乳		ベーコン 豚挽肉 卵 チーズ ツナ 生クリーム 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく セロリー きゅうり 大根 マッシュルーム みしょうかん	パン 油 砂糖 じゃがいも バター パン粉	577kcal 25.4g
26	火	グリンピースごはん 鶏ごぼう汁 鯖のカレー竜田揚げ 野菜のお浸し ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 鯖 豆腐 味噌 ヨーグルト	人参 さやいんげん	生姜 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ グリンピース しめじ こんにゃく	米 油 砂糖 片栗粉	619kcal 28.2g
27	水	きな粉揚げパン ワンタンスープ 肉団子のコーン蒸し 牛乳		豚肉 きな粉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 コーン	パン ワンタンの皮 砂糖 油 片栗粉	600kcal 25.9g
28	木	タコライス アーサー汁 春雨サラダ 牛乳		豚挽肉 豆腐 チーズ あおさ 味噌 牛乳	ホールトマト 人参	もやし 玉ねぎ レタス 生姜 えのきたけ きゅうり にんにく レモン	米 麦 ごま 油 砂糖 片栗粉	587kcal 23.6g
29	金	チリビーンズライス イタリアンドレッシングサラダ 甘夏 牛乳		豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	きゅうり にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム セロリー 甘夏	米 麦 パン粉 パスタ 砂糖 油	593kcal 25.0g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

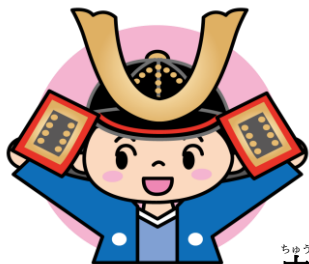


# 新生活の**疲れ**が出ていませんか？

新年度が始まり、1か月が過ぎようとしています。みなさん、新生活には慣れましたか？  
 ゴールデンウィーク明けは緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。  
 5月はプレーデーがあり、体を動かす機会がたくさんありそうですね。疲れをためず、  
 元気に過ごすために、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形や、かぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。「こどもの日」は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日です。



端午の節句の食べ物には、ちまき、柏餅、かつお、たけのこなどがあります。柏餅には、「家系が絶えないように」という思いが込められています。それぞれの食べ物にどのような思いが込められているのか、調べてみると楽しいですね！

