



[ 配布用献立表 ]

2024年 5月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
1水	カレーうどん	○	厚削り、鶏肉、油揚げ	冷凍うどん、でんぷん	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	745 kcal
	もやしの甘酢和え		砂糖、ごま油、白いりごま	もやし、にんじん、きゅうり	28.7 g	
	抹茶ケーキ		たまご、牛乳、甘納豆	砂糖、バター、薄力粉		24.9 g
2木	中華おこわ	○	豚肉	油、ごま油、もち米、精白米、米粒麦、油、砂糖	新たけのこ、にんじん、干し椎茸	780 kcal
	豆腐の変わりスープ		鶏肉、木綿豆腐、たまご	でんぷん、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな	30.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)		もも(缶詰)、みかん缶詰、ハインツアップル(缶詰)	21.3 g
7火	ごはん	○		精白米、米粒麦		754 kcal
	豆腐のハンバーグ(おろしソース)		豚ひき肉、絞り豆腐、たまご、厚削り	パン粉(乾燥)、砂糖、でんぷん	ねぎ、干し椎茸、にんじん、だいこん	29.1 g
	拌三絲(ハンサンス)		無添加ポークハム 短冊	はるさめ、ごま油、砂糖、白いりごま	もやし、きゅうり	22.2 g
	青菜のスープ		無添加ベーコン、厚削り		玉葱、こまつな、もやし	
8水	揚げパン	○		ショートニングパン・60g、油、グラニュー糖、砂糖		811 kcal
	ポークシチュー		豚肉、生クリーム(乳脂肪35%)	油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	にんにく(りん茎)、セロリ、にんじん、玉葱、パセリ	22.7 g
	コーンサラダわかつれ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶詰、しょうが、玉葱	38.9 g
9木	ブルコギ丼	○	豚肉、牛肉	精白米、米粒麦、油、砂糖、白すりごま、ごま油、でんぷん	にんにく、にら、にんじん、玉葱、もやし	821 kcal
	チョレギ風サラダ		もみのり	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんにく、しょうが、ねぎ	32.3 g
	鶏と豆腐のスープ		鶏肉、木綿豆腐	ごま油	にんじん、えのきたけ、はくさい、こまつな	24.8 g
10金	ごはん	○		精白米、米粒麦		806 kcal
	鯉の味噌香和え		かつお、大豆、赤みそ	でんぷん、油、三温糖、ダイスアーモンド	しょうが	37.4 g
	ゆかり和え		ゆかり		にんじん、もやし、こまつな	25.8 g
	みそ汁		厚削り、油揚げ、白みそ、赤みそ		キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、ねぎ	
13月	春の和風スープパゲティ	○	ツナ、無添加ベーコン、厚削り	スパゲッティ、ごま油、油、でんぷん	にんにく、キャベツ、にんじん、玉葱	741 kcal
	ナッツのサラダ			スライスアーモンド、油、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	28.8 g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天、牛乳、豆乳、生クリーム	砂糖		30.5 g
14火	たけのこごはん	○	こんぶ、油揚げ、鶏ひき肉	精白米、米粒麦、上白糖	新たけのこ、にんじん	714 kcal
	魚の味噌幽庵焼き		カゴカマス、白みそ	砂糖		37.7 g
	からしあえ		厚削り		にんじん、もやし、こまつな	23.7 g
	豆腐とわかめの味噌汁		厚削り、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、カットわかめ		ねぎ	
15水	親子丼	○	鶏肉、なた、たまご、刻みのり	精白米、米粒麦、砂糖、でんぷん	にんじん、玉葱、干し椎茸	758 kcal
	塩昆布和え		塩昆布	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、はくさい、こまつな	30.1 g
	みそ汁		厚削り、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	20.5 g
16木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		813 kcal
	ポテトグラタン		牛乳、鶏肉、生クリーム、ミックスチーズ、粉チーズ	油、バター、薄力粉、シエルマカロニ、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム(水煮)	29.0 g
	春キャベツのスープ		無添加ベーコン	油	にんじん、キャベツ、こまつな	34.4 g
17金	カツカレー	○	粉チーズ、豚肉、たまご	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉(乾燥)	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご	915 kcal
	大根サラダ		カットわかめ	ごま油、上白糖	にんじん、だいこん、もやし、こまつな	30.5 g
	紅白ゼリー		乳酸菌飲料	砂糖		30.2 g
21火	鮭のクリームスパゲティ	○	生鮭、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、油、バター、薄力粉	玉葱、マッシュルーム(水煮)、こまつな	886 kcal
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン缶詰	34.0 g
	メープルケーキ		たまご、牛乳	プレミックス粉(お菓子用)、バター、砂糖、メープルシロップ		33.3 g
22水	鶏つくねの韓国風丼	○	鶏ひき肉、鶏砂肝、赤みそ	精白米、米粒麦、パン粉(乾燥)、ごま油、マヨネーズ、砂糖、でんぷん、白すりごま	にら、玉葱、はくさい(キムチ漬)、もやし、こまつな、にんにく	715 kcal
	五目スープ		鶏肉、絹ごし豆腐		にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ	28.3 g
	果物(オレンジ)				バレンシアオレンジ	21.5 g
23木	ショートニングパン	○		ショートニングパン60g		801 kcal
	アジフライ		めあじ、たまご	薄力粉、パン粉(乾燥)、油		35.7 g
	ザワークラフト			砂糖	キャベツ、にんじん	33.8 g
	大豆入りミネストローネ		無添加ベーコン、大豆	油、ツイストマカロニ	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ	

24金	ごはん		精白米, 米粒麦		748 kcal	
	鮭の南部焼き	〇	生鮭切り身	白いりごま, 黒いりごま	38.2 g	
	豆サラダ		大豆(水煮)	でんぷん, 油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	19.3 g
	けんちん汁		厚削り, 鶏肉, 木綿豆腐	油, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ねぎ	
27月	チャーハン		焼き豚, たまご	精白米, 米粒麦, 油	にんじん, 干し椎茸, ねぎ	741 kcal
	パリパリひじき	〇	芽ひじき(乾), ダイスターーズ 5mm	上白糖, 白いりごま, 米油	にんじん	27.2 g
	中華コンスープ		豚モモ・脂身付・小間, たまご	でんぷん(ジャガイモ)	にんじん, 玉葱, キャベツ, クリーム コーン缶詰, こまつな	24.9 g
28火	コーンピラフ		鶏肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 有塩バター	にんにく, 玉葱, ホールコーン缶詰, にんじん, マッシュルーム, パセリ	879 kcal
	鶏の香味ソース焼き	〇	鶏肉, 木綿豆腐, たまご	砂糖	りんご, しょうが, にんにく, レモン, ねぎ	36.0 g
	白いんげん豆のポタージュ		白いんげんまめ, 牛乳, 生クリーム	油, さつまいも, バター	玉葱, パセリ	28.6 g
29水	ごはん		精白米, 米粒麦		741 kcal	
	いかのかりんとう揚げ	〇	いか	でんぷん, 油	しょうが	29.3 g
	梅おかか和え		かつお加工品(削り節)	砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 梅びしお	21.6 g
	豆腐の味噌汁		厚削り, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, カットわかめ		ねぎ	
30木	豚肉と野菜の味噌炒め丼	〇	豚肉, 仙台味噌, 赤みそ, テンメンジャン	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, にら	746 kcal
	春雨サラダ 統一			緑豆ばるさめ, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	28.4 g
	ひよこ豆と野菜のスープ		ひよこまめ		にんじん, 玉葱, キャベツ, ホールコーン, こまつな	18.6 g
31金	フィッシュバーガー		もうかざめ, たまご, スライスチーズ	ミルクパン, 薄力粉, パン粉(乾燥), 油		773 kcal
	大豆入りトマトスープ	〇	無添加ベーコン, 大豆	油, ツイストマカロニ	にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, キャベツ	37.4 g
	果物(メロン)				メロン	28.3 g

## 給食だより

新学期が始まってからひと月が経ちました。生徒たちも新しいクラスでの生活に慣れてきたよう様子が見受けられるようになりました。

さて、食に関する話題ですが、大田区では5月と10月に「早寝早起き朝ごはん月間」と呼ばれている活動があります。健康な生活には、規則正しい生活が大切になります。この取組をきっかけに、自分の生活に目を向ける機会にしてみられればと考えています。

### 早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### ..... 朝ごはんの効果 .....

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

**A.** 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

私たちは1日3回食事を摂ることが多いです。「朝食～昼食」、「昼食～夕食」、「夕食～翌日の朝食」の中で、夕食～翌日朝食までの間の時間が一番長いです。そのため、朝食を食べる前は活動するためのエネルギーが不足しています。1日の活動を行うために、朝食を摂ることでエネ

### 朝食で3つのスイッチオン

**体のスイッチ**

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ**

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**おなかのスイッチ**

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

### お手軽朝食リゾットレシピ

**【材料】**  
 ごはん...150g～250g程度  
 市販のポタージュの素...1袋  
 ピザ用チーズ...15g

**【作り方】**  
 ① お椀にごはんとポタージュの素を入れる。  
 ② 上からチーズをかける。  
 ③ 規定の量のお湯を注ぎ、よく混ぜる。

トマトポタージュが特におすすめです！  
 オリーブ油やベーコンを加えるのもおすすめです！

21日は、「カナダ」の食に関する食育動画を校内で配信予定です。