



5月の献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品</small>	エネルギー たんぱく質	
1月	チキンカレーライス（玄米ごはん）	○	鶏肉、鶏がら	米、玄米、油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参	745 kcal	
	こんにゃくわかめサラダ		わかめ	こんにゃく、砂糖、ごま油	コーン、人参、小松菜	31.2 g	
	果物（柑橘類）				柑橘類		
2月 火	中華おこわ	○	豚肉	米、もち米、砂糖、ごま油、油	人参、たけのこ（水煮）、ねぎ、干し椎茸	714 kcal	
	鶏湯（中華スープ）		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、キャベツ、えのきたけ、小松菜	30.8 g	
	白玉ぜんざい（狭山茶ソース）		小豆	白玉もち、砂糖	狭山茶（東京都産）	食育の日 ～東京都産～	
3	憲法記念日						
4	みどりの日						
5	端午の節句						
5	こどもの日						
8月	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉	米、玄米、油、こんにゃく、砂糖	生姜、ごぼう、干し椎茸、人参、さやいんげん	710 kcal	
	ししゃものごま焼き		ししゃも、鶏卵	すりごま		31.0 g	
	生揚げの味噌汁		昆布（だし）、さば削り節（だし）、生揚げ、レンズ豆、白みそ（米・大豆）	じゃが芋	小松菜		
9月 火	玄米ごはん	○		米、玄米		795 kcal	
	かつおでんぶのふりかけ		かつお節（粉）	砂糖、炒りごま		35.3 g	
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉、鶏卵	油、砂糖	切干大根、人参、ねぎ		
	武者汁（大分県）		さば削り節（だし）、鶏肉、さつま揚げ、赤みそ（米・大豆）、白みそ（米・大豆）	ごま油	人参、大根、長ねぎ、小松菜		
10月 水	ピザトースト	○	ベーコン、ピザ用チーズ	無塩食パン、油	ニンニク、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム	711 kcal	
	ポトフ		鶏がら、鶏肉	油、じゃが芋、でん粉	生姜、セリ、人参、玉ねぎ、キャベツ	34.8 g	
	じゃこひじきサラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	油、砂糖、ごま油	人参、もやし、コーン		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
11月 木	麦ごはん	○		米、大麦		832 kcal	
	家常豆腐（ジャージャーうどん）		豚肉、生揚げ	油、砂糖、でん粉、ごま油	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、たけのこ（水煮）	36.3 g	
	わかめスープ		豚骨、豆腐、わかめ	ごま油	生姜、玉ねぎ、もやし		
12月 金	上海麺	○	豚肉、いか、むきえび	中華麺、油、油、でん粉、ごま油	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、たけのこ（水煮）、白菜、もやし、チゲンサイ	662 kcal	
	えのきと豆腐の中華スープ		鶏がら、鶏肉、豆腐	ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら	32.3 g	
	メロン（1切）				メロン		
15月 水	チャーハン（炒り卵）	○	豚肉、鶏卵	米、玄米、油	人参、干し椎茸、長ねぎ	750 kcal	
	春雨スープ		鶏がら、鶏肉、かまぼこ	緑豆春雨	生姜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、もやし、白菜、小松菜	33.4 g	
	カルピスゼリー		粉寒天、カルピス	砂糖			
16月 火	玄米ご飯	○		米、胚芽米		752 kcal	
	五月煮		さば削り節（だし）、昆布、鶏肉	こんにゃく、砂糖、じゃが芋	ごぼう、人参、たけのこ（水煮）、さやいんげん	34.5 g	
	魚のにんにく味噌やき		さごし（さわらの幼魚）、麦みそ	砂糖、ごま油	生姜、ニンニク		
	ゆで野菜の酢醤油かけ			砂糖	もやし、キャベツ、小松菜		
17月 水	柏パン	○		ショートニングパン		772 kcal	
	ツナひじきハンバーグ		豚ひき肉、ひじき、ツナ、おから（乾燥）	でん粉、米粉、油、砂糖	ニンニク、玉ねぎ、人参	35.8 g	
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	コーンと野菜のスープ		鶏肉、鶏がら	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、セリ、生姜、キャベツ、コーン、パセリ		
18月 木	肉野菜うどん	○	昆布（だし）、厚削り節（だし）、豚肉、油揚げ	うどん、油	干し椎茸、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	793 kcal	
	大豆とさつま芋の甘辛揚		大豆	さつま芋、でん粉、油、砂糖		29.2 g	
	果物（柑橘類）				柑橘類		
19月 金	いわしの蒲焼丼（玄米ごはん）	○	鯛（いわし）	米、玄米、でん粉、油、砂糖	生姜	770 kcal	
	梅おかか和え		かつお節（花かつお）	砂糖、油	体力UP献立 ～鉄分強化献立～	人参、もやし、小松菜、きざみ梅	27.0 g
	もずくと豆腐のみそ汁		昆布（だし）、さば削り節（だし）、もずく、豆腐、赤みそ（米・大豆）、白みそ（米・大豆）			玉ねぎ、長ねぎ	

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質	
22月	★3年生修学旅行★	○					
	チーズチリトースト		豚ひき肉、ピザ用チーズ	無塩食パン、油、砂糖	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参	701 kcal	
	キャベツとじゃがいものスープ		鶏がら、鶏むね肉、レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、キャベツ、パセリ	29.3 g	
	フルーツポンチ			砂糖、白玉もち	みかん缶、りんご缶、パイ缶		
23火	★3年生修学旅行★	○					
	玄米ごはん			米、玄米		878 kcal	
	酢豚		豚肉	じゃが芋、油、でん粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ピーマン	36.3 g	
	にらたまスープ		鶏がら、豆腐、鶏卵	ごま油、でん粉	生姜、えのきたけ、人参、にら		
24水	★3年生修学旅行★	○					
	ガーリックライス			米、玄米、オリーブ油	ニンニク、コーン	777 kcal	
	白身魚のハーブ焼		メルルーサ	オリーブ油	オレガノ、バジル	33.0 g	
	ラタトゥユソース		ベーコン	油	ニンニク、玉ねぎ、なす、黄ピーマン、トマト		
	ひよこ豆のクリームスープ		鶏肉、ひよこ豆、鶏がら、調理用牛乳、生クリーム	油、コーンスターチ	玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、パセリ		
25木	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				733 kcal	
	シーフードスパゲティ	鶏ひき肉、いか	スパゲティ、油、砂糖、バター、小麦粉	ニンニク、生姜、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、バジル	27.8 g		
	マセドアンサラダ		じゃが芋、油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン			
26金	さぶらぎご飯	○	いり大豆(黄大豆)	米、玄米	さぶらぎごはん ～郷土料理(田植え)～	729 kcal	
	鯖の文化干し		さば加工品(開き干し)				31.1 g
	ゆで野菜の酢醤油かけ			砂糖			もやし、キャベツ、小松菜
	ぼっかけ汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、生揚げ、白みそ(米・大豆)	こんにゃく			ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜
29月	切干大根ごはん	○	昆布(だし)、豚ひき肉	米、玄米、油、砂糖	切干大根、干し椎茸、人参	732 kcal	
	魚の南蛮揚げ		鯉(かつお)	でん粉、油、砂糖	玉ねぎ	36.2 g	
	きゃべつの味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、白みそ(米・大豆)、わかめ		人参、キャベツ、長ねぎ		
30火	ビビンバ(炒り卵)	○	豚ひき肉、鶏卵	米、玄米、油、砂糖、ごま油	生姜、たけのこ(ゆで)、人参、もやし、小松菜	750 kcal	
	中華コーンスープ(玉米湯)		鶏がら、鶏ひき肉	ごま油、でん粉	生姜、ニンニク、玉ねぎ、クリームコーン缶、コーン	28.3 g	
	グレープフルーツ寒天ゼリー		粉寒天	砂糖	グレープフルーツジュース		
31水	梅わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、玄米	きざみ梅	770 kcal	
	豚の生姜焼き		豚肩ロース(脂身付)	ごま油、砂糖、でん粉	生姜、玉ねぎ、もやし	27.2 g	
	じゃがいもの味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、レンズ豆、白みそ(米・大豆)	じゃが芋	小松菜		
	冷凍みかん				冷凍みかん		

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

<p>2日(火) 食育の日 八十八夜</p> <p>5月2日は八十八夜です。八十八夜とは、立春(今年は2月4日)から数えて88日目にあたる日のことです。ちょうどお茶の新芽が出る頃で、この頃からお茶摘みが始まります。また、八十八夜は、お米を作る上でも重要な時期です。米の字を分けると「八十八」になることや未だがりの八が重なることから、八十八夜に初まきをすると、秋においしいお米が収穫できると言われています。</p> <p>2日の給食では東京都産の抹茶と白玉餅を使ったデザートを提供する予定です。</p>	<p>2日(火) 端午の節句(5月5日)</p> <p>5月5日は端午の節句です。『端午の節句』は、もともと中国から伝わった節句で、日本五節句の一つです。「菖蒲の節句」とも言います。「菖蒲」の音が、武を重んじる「尚武」と同じことから、江戸時代、武家の間で男子の成長を祈る節句として定着しました。</p> <p>2日の給食では、ちまきの具としてよく使われる「中華おこわ」、中国では、鶏肉の鶏の発音と「吉祥」の吉の発音が同じことから、お祝いの料理に欠かせない鶏肉を使ったスープにしました。</p>
<p>19日(金) 体力UP ～鉄分強化メニュー～</p> <p>鉄分が不足すると貧血になり、めまいや立ちくらみが起こりやすくなったり、勉強や運動に集中できないことがあります。女性だけでなく、運動量が多くなる中学生、高校生は、男女ともに貧血になりやすくなります。</p> <p>鉄分は、摂取しづらい栄養素です。レバー・赤身の肉・赤身の魚・貝類・卵・大豆や大豆製品・ほうれん草や小松菜などの青菜・切干大根・のりなどの海藻類に多く含まれているので、これらの食材を積極的に食べるように心がけましょう。</p> <p>また、5月は早寝早起き朝ごはん月間です。朝食が食べられるように早寝早起きを心がけましょう。また、ご飯やパン、麺などの炭水化物を中心に赤黄緑の食品をバランスよくとれるようにしましょう。</p>	<p>26日(金) ～郷土料理(田植え)～</p> <p>26日(月)の献立には、田植えの時期に食べられてきた郷土料理を紹介します。</p> <p>さぶらぎご飯は、三重県・奈良県・大阪府などに伝わる郷土料理です。さぶらぎご飯の「さぶらぎ」は、「田開き」を意味する言葉です。古くから田植え前に稲の苗が順調な生育を祈って、農家で食べられてきた郷土料理です。</p> <p>焼き鯖は、滋賀県の湖北地方(琵琶湖の北側)において、田植えの忙しい時期を乗り切れるように鯖を焼いて贈る「五月見舞い」と呼ばれる風習があることに由来しています。</p> <p>ぼっかけ汁は、旬の野菜と油揚げや生揚げがたくさん入った汁物で福井県の郷土料理です。地域によって食べる機会が異なりますが、田植えが無事終わった後のお祝いに食べる地域もあります。</p> <p>26日(金)は、これらの郷土料理を提供する予定です。</p>

