



給食献立予定表 5月



江東区立有明西学園
校長：井熊 豪
栄養士：吉原 阿紀奈

日	献立名	牛乳	おもに体をつくる赤の食品	おもにエネルギーになる黄色の食品	おもに体の調子を整える緑の食品	栄養価		
						1人あたりKcal	たんぱく質g	
1 金	抹茶ミルクトースト	○	コンデンスミルク	食パン マーガリン 砂糖		(上)前期	(下)後期	
	チャウダー		ベーコン 豚モモ肉 牛乳 生クリーム	油 ジャがいも 米粉		にんにく たまねぎ にんじん パセリ	561	21.7
	大豆入りゆで野菜		大豆 ハム	油 ごま油 砂糖		キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ	704	26.7
8 金	担々炒飯	○	卵 豚肉 鶏肉	米 麦 ごま油 油 砂糖 かつり粉	ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲン菜 にんにくしょうが	614	24.5	
	中華スープ		鶏肉 豆腐	ごま油	たけのこ 干しいたけ ほうさい ねぎ こまつな	758	29.9	
	清見オレンジ				清見オレンジ			
11 月	ご飯	○		米		615	29.9	
	しいらのあずま煮		しいら	油 かつり粉 砂糖 ごま	しょうが			
	ゆで野菜(からししょうゆ)					ほうさい もやし こまつな		
	もずくと卵のスープ		もずく 豆腐 鶏卵	かつり粉	にんじん ねぎ	767	37.6	
12 火	炒めそば五目あんかけ	○	豚肉 うすら卵	むし中華めん 油 砂糖 かつり粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ほうさい もやし こまつな	668	25.7	
	ポテトビーンズ		大豆,あおのり	油 ジャがいも かつり粉				
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	みかんジュース みかん	830	31.4	
13 水	蒜山(ひるぜん)おこわ	○	鶏肉 油揚げ	米 もち米 麦 油 砂糖	ごぼう 干しいたけ にんじん こまつな	602	28.6	
	ししゃもの石垣揚げ		ししゃも	油 小麦粉 ごま				
	ゆで野菜(土佐しょうゆ)		糸がきかつお		キャベツ もやし こまつな	735	33.5	
	沢煮碗		豚肉		ごぼう だいこん ねぎ こまつな			
14 木	ふわふわキーマカレー	○	豚肉 大豆 豆腐	米 オリーブ油 油 バター 小麦粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 さやいんげん	674	21.6	
	じゃがいものハニ-サラダ			油 ジャがいも はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん	828	26.1	
	メロン				メロン			
15 金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米 油 ごま		656	30.4	
	豆腐と海老の旨煮		豚肉 えび 豆腐	油 かつり粉 ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲン菜	817	37.2	
	もやしとわかめのごま醤油		わかめ	砂糖 ごま油 ごま	もやし,にんじん			
18 月	冷やしきつねうどん	○	鶏肉 油揚げ	砂糖 うどん 油	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	650	28.2	
	ポテトごあげ		たこ ベーコン 卵 青のり 糸がきかつお	油 ジャがいも 小麦粉 砂糖	ねぎ 紅しょうが	794	32.8	
	こまつなのあえもの			ごま油 砂糖 ごま	こまつな キャベツ もやし にんじん			
19 火	ご飯	○		米		644	22.8	
	なめたけ			砂糖	えのきたけ			
	塩麹肉じゃが		豚肉 高野豆腐	油 ジャがいも つきごんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん	798	28.1	
20 水	コーン入りゆで野菜			油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
	えびクリームライス	鶏肉 牛乳 えび 生クリーム 粉チーズ	米 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	683	25.5		
	チーズ入りゆで野菜(アスパラ入り)りんご	チーズ	油 ごま油 砂糖	キャベツ にんじん こまつな グリーンアスパラ	724	30.7		
21 木	りんご				りんご			
	ご飯	○		米		636	28.7	
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	砂糖	しょうが りんご ねぎ にんにく レモン			
	江戸菜とひじきのナムル		ひじき	油 ごま油 ごま	にんにく もやし 江戸菜 にんじん	848	34.4	
にらたまスープ	鶏肉 卵		かつり粉 ごま油	ほうさい ねぎ にら				
22 金	フィッシュバーガー	○	しいら	丸パン 油 小麦粉 パン粉	キャベツ	600	26.0	
	いんげん豆のミネストローネスープ		ベーコン ウィナー いんげん豆	油 ジャがいも 砂糖	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶	777	34.4	
	フルーツのヨーグルト添え		ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶 バイン缶			
25 月	ご飯	○		米		628	30.8	
	鮭のごまだれ焼き		鮭	砂糖 ごま				
	はりはりゆで野菜		ハム	緑豆はるさめ ごま油 砂糖	切干しいたけ キャベツ にんじん きゅうり	781	39.1	
	みそ汁(具だくさん)		油揚げ 豆腐	じゃがいも	にんじん しめじ ねぎ			
26 火	二色ごはん	○	大豆 鶏肉 卵	米 油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう	687	24.9	
	ゆで野菜(ごまかけ)			ごま	ほうさい もやし こまつな にんじん			
	タピオカ入りフルーツサイダー		アガー	タピオカパール 砂糖 サイダー	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	785	30.2	
27 水	ご飯	○		米		654	31.1	
	スンドゥブチゲ		豚肉 豆腐 いか うずら卵	油 砂糖 かつり粉 ごま油	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうさい たけのこ にら	810	38.2	
	韓国風サラダ		のり	砂糖 ごま油	きゅうり にんじん もやし キャベツ にんにく しょうが ねぎ レモン			
28 木	ピザトースト	○	ベーコン ハム チーズ	食パン 油	にんにく トマト缶 たまねぎ ピーマン エリンギ	559	27.2	
	ポトフ		ベーコン 豚肉 ウィナー	油 ジャがいも	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	700	33.8	
	ツナサラダ		ツナ	油 砂糖	こまつな キャベツ にんじん きゅうり			
29 金	ご飯	○		米		707	26.3	
	家常豆腐		豚肉 生揚げ	油 砂糖 かつり粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ			
	春雨サラダ		ハム	緑豆はるさめ 油 ごま油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	880	32.1	
	南津海				オレンジ			

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※栄養価表記は、(前期)は3・4年生、(後期)は7・8・9年生の値です。

※5月1日は八十八夜です。立春から数えて88日目の日です。季節の移り変わりを表す「雑節(ざっせつ)」のひとつで、

新茶の季節を告げる日でもあります。給食では、抹茶ミルクトーストを提供します。

※8年生は移動教室のため11日(月)～13日(水)は給食がありません。

※9年生は修学旅行のため13日(水)～15日(金)は給食がありません。

※1～4年生はAri-nishi Sportsdayの振休のため18日(月)は給食がありません。

※7年生は校外学習のため21日(木)は給食がありません。

17回平均

(前期)

638

26.7

(後期)

792

32.7

5月の給食指導目標：生活リズムを整えよう！

5月 給食だより



新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <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>	<h3>睡眠</h3> <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>	<h3>運動</h3> <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>
---	---	--

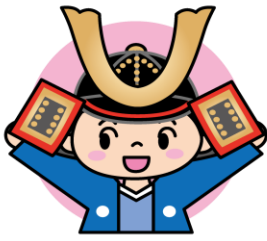
新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</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、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき



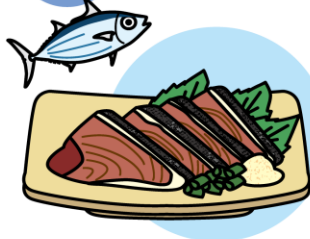
チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち



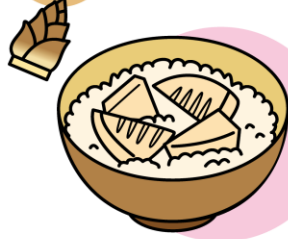
あんこ入りのもちを柏の葉でくぐるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子

べこもち
ほっかいどう
(北海道)



べこもち
あおもりけん
(青森県)



ほう葉巻き
ながのけん
(長野県)



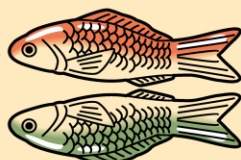
三角ちまき
にいがたけん
(新潟県)



むぎ
麦だんご
とくしまけん
(徳島県)



こいがし
鯉菓子
ながさきけん
(長崎県)



くじら
鯨ようかん
みやざきけん
(宮崎県)



あくまき
かごしまけん
(鹿児島県)

