



行事	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	その他	1食あたり たんぱく質
1 金 こ も の 日		ちゅうかふうちまき		豚肉,ほたてがし(貝柱)	ごま油,もち米	しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮)	清酒,しょうゆ,しょうゆ,オイスターソース	562 kcal
		じゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	白ごま,上白糖,ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん	酢,しょうゆ	23.0 g
		ワンタンスープ		豚肉	サラダ油,ワンタンの皮	にんじん,たまねぎ,にんにく,もやし,ねぎ,こまつな,しょうが	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	
7 木		ブルコギどん		豚肉	米,油,でんぷん,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,にら	オイスターソース,清酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ,コチュジャン	597 kcal
		ちゅうかふうコンとたまごのスープ	○	鶏肉,鶏卵	油,でんぷん	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールコーン,クリームコーン,しめじ(本),こまつな	とりがら,塩,こしょう	23.5 g
		メロン				メロン		
8 金		はちみつレモントースト			食パン,ソフトマーマーガリ,はちみつ	レモン		584 kcal
		チキンビーンズ	○	鶏肉,大豆	油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉,シエルマカロニ	セロリ,たまねぎ,にんじん,マツシユルム(水煮)	とりがら,塩,こしょう,好マア,トマビュレ,ウスターソース,赤ワイン	24.1 g
		とうにゅうドレッシングサラダ		豆乳	上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	塩,こしょう,酢	
	セミノールオレンジ				セミノールオレンジ			
11 月		ごもくとりめし		鶏肉,油揚げ	米,もち米,上白糖	にんじん,干しいたけ,洗いごぼう	だし昆布,花かつお,清酒,うすくちしょうゆ,だし汁,しょうゆ,みりん,塩	573 kcal
		ししゃものごまやき	○	ししゃも	でんぷん,白ごま			26.5 g
		マロニーのからしあえ			マロニー,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	みりん,しょうゆ,からし塩	
		きのこのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ	だし昆布,花かつお	
12 火		みそらーめん		豚ひき肉,白みそ,赤みそ	冷凍ラーメン,ごま油,油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,にら,ねぎ	清酒,とりがら,しょうゆ,ラー油	629 kcal
		ビーンズポテト	○	大豆	あげ油,じゃがいも		塩,こしょう,パプリカ,ガーリックパウダー	26.2 g
		にゅうないどうふ		粉寒天,牛乳	上白糖	温州蜜柑,バイン缶,黄桃缶	水,バニラエッセンス	
13 水		ナン			ナン,バター			565 kcal
		チリコンカン	○	豚肉,大豆	油,小麦粉,上白糖	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン	とりがら,ウスターソース,ケチャップ,塩,チリパウダー	23.4 g
		ごまだれサラダ			じゃがいも,白ごま,上白糖,ごま油,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,酢	
		れいとうみかん				みかん		
14 木		チャーハン		豚肉,鶏卵	米,油,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,グリーンピース	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん	567 kcal
		とうふのごもくスープ	○	鶏肉,木綿豆腐	サラダ油	干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),もやし,こまつな,しめじ,ねぎ,しょうが汁	とりがら,清酒,塩,しょうゆ	21.5 g
		あげじゃがのあまからあげ			あげ油,じゃがいも,三温糖		ふり塩,みりん,清酒,しょうゆ	
15 金		むぎごはん			米,押麦			593 kcal
		じゃことおかかのふりかけ	○	ちりめんじゃこ,細かい削り節,きざみのり	白ごま		しょうゆ,みりん	22.7 g
		にくじゃが		豚肉	油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	清酒,湯,花かつお,だし昆布,しょうゆ,みりん	
		ちくさあえ		鶏卵,油揚げ	油,糸こんにゃく,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	清酒,だし汁,しょうゆ,酢	
18 月		ちゅうかどん		豚肉,いか短冊切り	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,キャベツ,ねぎ	水,清酒,とりがら,塩,白こしょう,しょうゆ	559 kcal
		パンサンスー	○		普通はるさめ,上白糖,ごま油,白ごま	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,うすくちしょうゆ,からし	20.9 g
		バインボゴール				バインアップル		

行事	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	その他	1食あたり たんぱく質
19 火		スバゲティクリームソース		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スバゲティ,サラダ油,油,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マツシユルム(水煮),しめじ	ゆで塩,白ワイン,とりがら,塩,こしょう,パセリ	664 kcal
		じゃがいものハニーサラダ	○			あげ油,じゃがいも,はちみつ	きゅうり,にんじん,キャベツ	24.0 g
		すいか					小玉すいか	
20 水		くろざとうパン					黒砂糖パン	580 kcal
		さかなのパンこやき	○	たら,粉チーズ		パン粉,オリーブ油	パセリ,にんにく	26.3 g
		キャロットソースサラダ				上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	塩,しょうゆ,からし,酢
		ポトフ		ベーコン,ウインナー		油,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ	水,とりがら,ローリエ葉,塩,こしょう
21 木		ひじきとあぶらあげのごはん		油揚げ,干ひじき		米,三温糖	にんじん,さやいんげん	615 kcal
		ごもくあつやきたまご	○	鶏ひき肉,鶏卵		サラダ油,上白糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ	29.0 g
		ごじる		豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ		油,じゃがいも	洗いごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ	
22 金		わかめとじゃこのごはん		ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ		米,白ごま		599 kcal
		いかにチリソース	○	いか短冊切り		あげ油,でんぷん,油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	25.7 g
		ちゅうかサラダ				白ごま,上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	
		はるさめスープ		豚肉		油,普通はるさめ,白ごま	しょうが汁,にんじん,しょうが,もやし,ねぎ,しめじ(本),こまつな	清酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう
25 月		こうやどうふのそぼろどん		鶏肉,凍り豆腐		米,油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),さやいんげん	584 kcal
		いなかじる	○	油揚げ,木綿豆腐		じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	25.8 g
		ジュシーオレンジ					オレンジ	
26 火		ごはん				米		577 kcal
		さかなのてりやき	○	めかじき		上白糖,でんぷん,白ごま	しょうが汁	27.4 g
		あぶらあげのあえもの		油揚げ		白ごま,上白糖,ごま油(たれ)	こまつな,キャベツ,にんじん	しょうゆ,ラー油,からし,米酢
		むらくもじる		木綿豆腐,鶏卵		でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ねぎ	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ
27 水		きなこあげぼん				あげ油,マーガリンパン,上白糖		573 kcal
		リヨネーズポテト	○	ベーコン		じゃがいも,バター	たまねぎ,さやいんげん	18.7 g
		もやしスープ		豚肉		油	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,こまつな	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ
		れいとうりんご					冷凍りんご	
28 木		わかめうどん		鶏肉,油揚げ,生わかめ		冷凍うどん	たまねぎ,にんじん,しょうが,ねぎ	559 kcal
		ごまあえ	○			白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,ほうれんそう	24.3 g
		にんじんのカップケーキ		鶏卵,牛乳,生クリーム		小麦粉,はちみつ,バター	にんじん	ベーキングパウダー
29 金		ドライカレーライス		豚肉,鶏肉		米,油,バター,小麦粉,サラダ油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ピーマン	669 kcal
		かいそうサラダ	○	海藻ミックス,耐熱糸寒天		上白糖,ごま油,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	21.1 g
	こうはくゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料,粉寒天		上白糖		アセロラ	

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。



きゅうしよくだより 5月

令和8年4月30日
墨田区立緑小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 杉村 琴胡



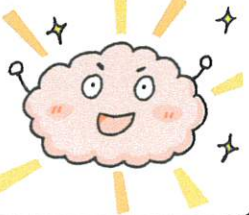

日々温かさが増し、心地よい初夏の風を感じる季節になりました。新年度が始まって1ヶ月が経ち、学校生活にも慣れてきて疲れが出始める時期です。疲れをためないためにも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

生活リズムをととのえる「早寝・早起き・朝ごはん」

早寝	早起き	朝ごはん
 <p>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。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>

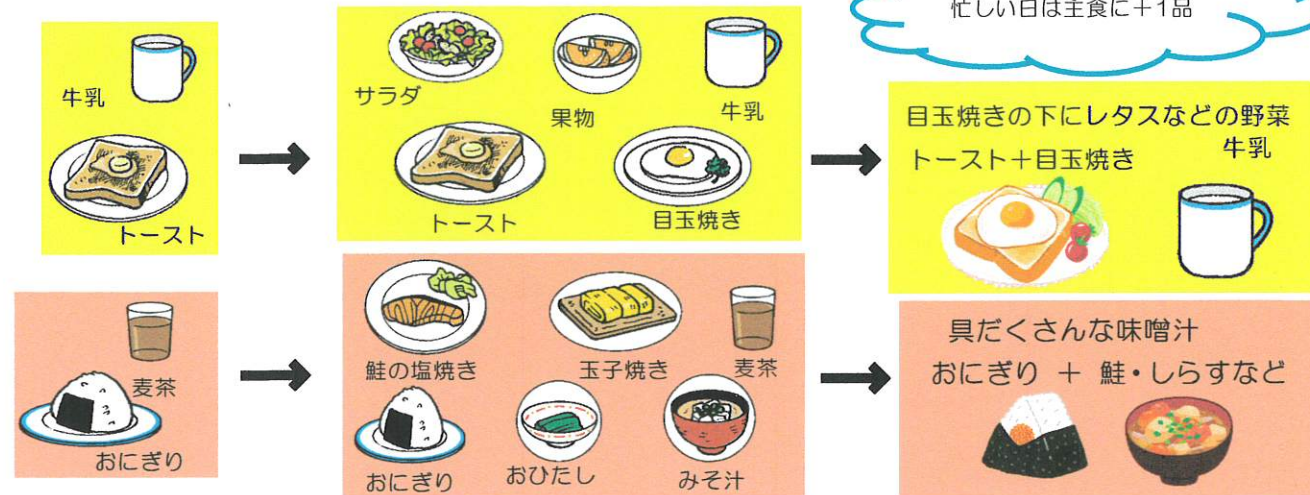
朝ごはんをしっかり食べるためには、どのようなことに気をつけると良いでしょうか？朝ごはんを食べる時間を十分に確保するためには、「早起き」をすることが大切です。そのためには、早く寝ることが必要ですね。「早寝・早起き・朝ごはん」を目標に、日々の生活リズムをととのえましょう。

朝食の効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p> 	<p>体温が上がる</p> 	<p>脳の働きを活発にする</p> 	<p>排便を促す</p> 
---	---	--	--

バランスのよい朝ごはん

子供たちは学校で勉強・運動と活動的です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べて登校することが大切です。パン、おにぎりなど、主食だけ食べている人は野菜、肉や魚、玉子などのおかずをプラスしバランスのよい朝ごはんを心がけましょう。



端午の節句



5月5日に行われる節句で、男の子の成長を祝い、こいのぼりを立てて、武者人形を飾ったり、ちまきや柏もちを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。

柏餅を包む柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」「子孫繁栄」と結びつけました。

一方ちまきは、端午の節句行事とともに中国から伝わったもので、厄払いの意味をこめて食べられるようになりました。

また、菖蒲湯（菖蒲の根・葉を入れたお風呂）は厄払いのためだけでなく、血行促進、肩こりや腰痛予防、心をリラックスさせる働きがあります。

5月1日(金)はこどもの日献立として、給食室でちまきを作ります。楽しみにしててください☆