
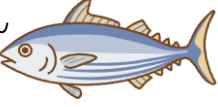
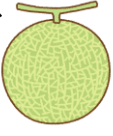





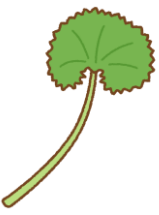


5月 献立表(前半)

墨田区立両国小学校
校長 山崎 隆

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
1 金	教科関連献立(3年生音楽「茶つみ」、5年生家庭科「お茶をいれてみよう」) & 八十八夜献立 きつねうどん 根菜のごま和え 抹茶プリン 牛乳 	鶏肉、油揚げ	冷凍細うどん、上白糖 上白糖、ねりごま、エックアアマヨ	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな れんこん、ごぼう、にんじん	立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、今年は5月2日です。春と夏の変わり目で、茶摘みのシーズンですね。この日に摘んだお茶は上等とされ、飲むと長生きすると言われています。さて、お茶といえば3年生は音楽で「茶つみ」の歌を通して、声やリズムに合わせ、歌ったり手遊びしたりする学習をしましたね。茶摘みの歌を聞き、お茶を使った料理を食べながら、茶摘みの風景を想像しましょう。また、5年生も家庭科でお茶をいれる実習がありますね。給食を通してお茶についての学習を確認しましょう。	510 kcal 22.4 g
7 木	端午の節句献立 中華風おこわ 初がつおの黒酢あん わかめスープ 牛乳 	豚肉 かつお(香揚げ、生) とりがら、生わかめ	米、もち米、ごま油、上白糖 あげ油、でんごま、米粉、上白糖、はちみつ ごま油	しょうが、干しいたけ、たけのこ、さやいんげん しょうが もやし、ねぎ	かつおは昔から縁起の良い魚として知られています。その名前から「勝負に勝つ魚(うお)」「勝つ男(お)」、また、かつお節は「勝男武士」の字を当てられ、5月5日の端午の節句のときに出土したり、武士の時代に大変な人気者だったらしいそうです。また、端午の節句には子供の成長を祈願して、大きくまっすぐ成長するだけのこをお祝いの料理に取り入れてきました。	581 kcal 29.1 g
8 金	旬を味わう(メロン) トマトライスのクリームソース 大豆入りサラダ メロン 牛乳 	鶏肉、とりがら、牛乳調理用、豆乳、いか、粉チーズ 大豆	米、バター、油、米粉 上白糖、サラダ油、白すりごま	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ キャベツ、もやし、きゅうり メロン	メロンといえば、網目模様が特徴ですね。これは、成長して果肉がふくらみ、皮が耐え切れずに入ったひび割れを修復した「かさぶた」です。この網目模様が全体に細かく均一に入り盛り上がっているものがおいしいメロンの印といわれています。	612 kcal 24.1 g
11 月	魚を知る(さば) ごはん さばの竜田揚げ きゃべつともやしのおひたし けんちん汁 牛乳 	米 さば 鶏肉、絹ごし豆腐	でんごま、米粉、あげ油 油、こんにやく、じゃがいも	しょうが キャベツ、もやし、こまつな 洗いごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	この日の魚は「さば」です。給食を通して、子供たちに魚について伝えていきたいと思えます。さて、スーパーなどで売っているさばの種類は何種類あるでしょうか？正解は…まさば、ごまさば、たいせいようさばの3種類です。一般的にさばといえは、まさばのことをいいます。ごまさばは、名前の通り体の下半分にごまのような黒い点があります。たいせいようさばは、背中にあるくっきりとした縞模様が特徴です。(引用:藤原勝子 給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑 第2巻,2016,p22)	632 kcal 26.4 g
12 火	食品ロス削減献立 ジャーマンポテトトースト エコなミネストラスープ ツナサラダ 牛乳 	ベーコン とりがら、ベーコン ツナ 飲用牛乳	食パン、サラダ油、じゃがいも オリーブ油 上白糖、油	たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、トマト、かぶ(根) キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	日本の食品ロスは、年間460万トンを超えています。これは、一人当たり100g以上になります。(資料:食品ロス量令和5年推計 総務省人口推計)近年社会問題として取り上げられることが増えてきた食品ロスについても給食を通して子供たちにも考えてもらいたいと思えます。 この日のスープには、皮や種など食べられる部分も活用します。おいしく食べて、食品ロスを減らしていきましょう。	542 kcal 18.9 g
13 水	スポーツ応援献立 キムチチャーハン 中華風スープ ぶどうゼリー 牛乳 	豚肉、鶏卵 とりがら、鶏肉、カットわかめ 粉寒天 飲用牛乳	米、ごま油、油、上白糖 ごま油 上白糖	しょうが、はくさい(キムチ)、ねぎ、ピーマン にんじん、たけのこ、もやし、こまつな ぶどうジュース	体力テストの季節です。そこで、スポーツと食について子供たちに伝えていきたいと思えます。 キムチチャーハンに使われている豚肉やキムチには疲労回復や持久力アップに役立つビタミンB1やクエン酸がふくまれています。ただ食べるだけでなく、運動に適した体づくりのためにも考えて食品を選びましょう。	564 kcal 19.8 g
14 木	旬を味わう(そらまめ) ~1年生がさやむきをします~ あけぼのご飯 そらまめの卵焼き 昆布茶浅漬け 新じゃがと新たまねぎのみそ汁 牛乳 	油揚げ、米、サラダ油 鶏肉、ツナ さば節、生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米、サラダ油 サラダ油、上白糖 ごま油 じゃがいも	にんじん にんじん、たまねぎ、しょうが、そらまめ キャベツ、きゅうり、こまつな たまねぎ	この日は1年生がそらまめのさやむきをします。食べ慣れないそらまめですが、薄皮を丁寧にむき、卵焼きに入れることで子供にも食べやすいメニューにしました。 ちなみに、「そらまめ」という名前はさやが空に向かって伸びる様子から名前がついたそうですよ。	582 kcal 26.8 g
15 金	教科関連献立(4年生国語「白いぼうし」) ソース焼きそば ポテトスープ 夏みかん 牛乳 	豚肉、あおのり とりがら 飲用牛乳	油、むし中華めん じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん にんじん、ねぎ、こまつな なつみかん	今月から教科学習と関連した給食を提供し、学びを深めていきたいと思えます。この日取り上げるのは、4年生の国語「白いぼうし」です。この物語には「夏みかん」が出てきます。さて、どんな果物なのか、どんな味なのか、そしてどんな香りなのか、いろんな視点で味わって、物語の世界を想像してほしいと思えます。	550 kcal 18.0 g
18 月	旬を味わう(ふき) ふきとわかめのごはん いかの七味焼き 大根サラダ もやしのみそ汁 牛乳 	油揚げ、炊き込みわかめ いか 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	米 ごま油、上白糖 ごま油、上白糖	ふき にんにく、しょうが汁、ねぎ にんじん、だいこん、きゅうり もやし、こまつな	この日のご飯に入っている「ふき」は、春の山菜のひとつです。山や野に自然に生えています。栽培もされています。ふきは大きな丸い葉っぱが一枚あるのが特徴ですが、よく食べられているのは細長い部分です。細長いのでくきに見えますが、くきではありません。大きな葉っぱを支えている部分になり、「葉柄(ようへい)」といえます。私たちは、葉柄の部分を食べていたのです。では、ふきのくきはどこにあるかというと、土の中です。地中にあるくきから芽を出した花のつぼみが「ふきのとう」なんです。	516 kcal 24.0 g

~献立について~

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「たらこ」「いくら」「あさり」「シャミー」「キウイ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

5月栄養価平均(3年生)
エネルギー 564kcal
たんぱく質 23.5g

毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください!



5月 献立表(後半)

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3年生)
19 火	🍷 旬を味わう(アスパラガス) 🍷 みそラーメン ビーンズパイシーポテト アスパラ入りグリーンサラダ 牛乳	とんこつ、豚ひき肉、赤大豆	冷凍ラーメン、ごま油、油、上白糖、白すりごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし、ホールコーン、にんにく、しょうが、にら	アスパラガスはスーパーなどで一年中見かけますが、外国産のものも多く、国産のものは今が旬です。このアスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」はうまみ成分のひとつで、からだの疲れをとってくれる働きもあります。さて、子供たちには4月に食育動画で紹介しましたが、アスパラガスは土の中の根っこから出て大きくなります。地面からよきっと生える様子はおもしろいですね。	585 kcal 26.2 g
20 水	🍷 旬を味わう(生わかめ) 🍷 ドライカレーライス 旬のわかめサラダ こだますいか 牛乳	豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、とりがら	米、サラダ油、油、米粉	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	わかめは日本各地の海でとれますが、お店で売られているのはほとんどが養殖されたものです。2～5月に収穫され、生のままでは傷みやすいため、塩漬けにした塩蔵わかめや乾燥わかめなどに加工されます。今日は旬のとれたわかめをうどんに入れました。	613 kcal 21.7 g
21 木	🍷 食べ比べ給食(かんきつ類) 🍷 フィッシュバーガー じゃがいも入り洋風卵スープ 食べ比べかんきつ(清見オレンジ・美生柑) 牛乳	ホキ	ミルクパン、あげ油、小麦粉、パン粉、上白糖	キャベツ	昨今、いろいろな品種の柑橘類が登場していますが、多くの方がそれらを「みかん」「オレンジ」とひとまとめにして呼んでいます。子供たちには、それぞれの違いを感じ、特徴を知ってもらいたいと思います。ということで、この日は旬の2種類の柑橘類を食べ比べてもらいます。「清見オレンジ」は、みかんとオレンジを合わせ合わせた品種で、多くの品種のものにもなっています。「美生柑」(別名「河内晩柑」「宇和ゴールド」「ジューシーオレンジ」など)は比較的大きな柑橘類で、風味がグレープフルーツに似ていることから「和製グレープフルーツ」ともいわれています。見た目・酸味・甘み・香り・皮のむきやすさなどいろいろなちがいを発見してみてください。	579 kcal 30.9 g
22 金	🍷 旬を味わう(うど) 🍷 ごはん 鶏肉のみそ焼き うど入りきんぴら きのこのすまし汁 牛乳	鶏肉、赤みそ	米 上白糖、ごま油	にんじん、れんこん、うど、さやいんげん	うどは東京都でもとれる山菜で、土から顔を出したばかりの新芽や、ある程度育った茎や若葉、つぼみなどの部分を食べます。 特有の香りとほのかな苦みが特徴で、また、シャキシャキとした歯ごたえをしています。	542 kcal 21.7 g
25 月	🍷 旬を味わう(新じゃが) 🍷 ナポリタン じゃがバター 茎わかめサラダ 牛乳	ベーコン、豚肉、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(生)、にんにく、ピーマン	この時期に出回る新じゃがと普通のじゃがいもは、その貯蔵期間にあります。新じゃがは収穫されて間もないため、皮が薄くみずみずしいので皮ごと食べることができます。新じゃがはビタミンCも豊富に含まれ、その量は通常のじゃがいもの4倍ともいわれています。この日のじゃがバターは、皮ごと丸ごといただきます！	567 kcal 18.1 g
26 火	🍷 はし使い練習献立(集める・つまむ) 🍷 ごはん 焼きししゃも 白菜のさっぱり漬け 筑前煮 牛乳	ししゃも	米 サラダ油、ごま油、三温糖	はくさい、にんじん、しょうが	食事マナーも給食時間に子供たちに身に付けてほしいことのひとつです。定期的に、箸の使い方を伝える日を設けたいと思います。 この日は箸を使ってご飯粒を集めながら食べること、そして筑前煮のいろいろな食材を刺さずにつまんで食べることを伝え、実践できるようにしたいと思います。	564 kcal 24.0 g
27 水	🍷 東京都だって地産地消献立～5月27日は「小松菜の日」～ 🍷 焼きカレーパン こまつなサラダ 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉、大豆、粉チーズ	ミルクパン、油、小麦粉、バター、パン粉	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	5(ごま)2(つ)7(な)の語呂合わせで5月27日は「小松菜の日」です。ちなみに、東京都は全国4位の生産量を占めています。給食でも東京都の小松菜を活用しています。小松菜には、派や骨をつくるカルシウムや不足しがちな栄養素である鉄分が多く含まれているので、子供たちも積極的に食べてほしい野菜のひとつです。あえ物やスープ、炒め物、デザートなどいろいろな料理に活用できます。	516 kcal 24.9 g
28 木	🍷 歯に大切な栄養素を知ろう～5月28日は歯科検診～ 🍷 & 🍷 ラッキーキャロットデー 🍷 カルシウムふりかけご飯 キャベツナ春巻き きゅうりの梅じょうゆ 根菜汁 牛乳	ちりめんじゃこ、削り節、塩昆布	米、上白糖	キャベツ	この日は全校で歯科検診があります。それに合わせてこの日の給食は歯の健康を考えたメニューにしました。ふりかけには、歯にとって大切な栄養素であるカルシウムが豊富にふくまれるちりめんじゃこを使いました。また、汁物には噛み応えのある根菜を使っています。栄養を取り入れ、しっかり噛みながら、歯の健康を考えましょう。	605 kcal 22.1 g
29 金	🍷 疲労回復献立 🍷 ねぎ塩豚丼 大根のみそ汁 冷凍みかん 牛乳	豚肉	米、米麹、ごま油、白ごま、でんぶ	にんにく、ねぎ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、レモン	今月はGWもあり、運動会の練習も始まり、体力テストもありました。子供たちが疲れを翌日に残さず学校生活が送れるように、ねぎ塩豚丼を取り入れました。疲労回復には豚肉に含まれる「ビタミンB1」やレモンに含まれる「クエン酸」が効果的といわれます。さらに、それらとにんにくといっしょにとることで血中に長く滞り、効果的に摂取することができます。	581 kcal 23.6 g

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「たらこ」「いくら」「あさり」「シャミー」「キウイ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

5月栄養価平均(3年生)
エネルギー 564kcal
たんぱく質 23.5g

毎日の給食をHPで公開しています
ぜひご覧ください!

