

5月

給食のこんだて表 ①



令和6年度 文京区立青柳小学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	けんちんうどん		とり肉,生揚げ	うどん,でんぷん	人参,大根,小松菜	599 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖,油,ごま油	人参,キャベツ	23.6 g
	米粉ときな粉の豆乳マフィン		きな粉,豆乳	米粉,砂糖,油		21.8 g
						2.4 g
2 木	こぎつね寿司		油揚げ	米,砂糖,ごま	人参,甘酢しょうが,さやいんげん	573 kcal
	具だくさんみそ汁		とり肉,赤みそ,白みそ	でんぷん	玉ねぎ,人参,大根	21.7 g
	抹茶ミルクプリン		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		20.9 g
						2.0 g
7 火	わかめご飯		わかめ	米		557 kcal
	とりのしょうが焼き		とり肉	砂糖,油	しょうが	23.6 g
	野菜のごまあえ			砂糖,ごま	キャベツ,小松菜,人参	20.3 g
	みそ汁		わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ		かぶ	2.5 g
8 水	キムチチャーハン		ぶた肉	米,麦,ごま油,油	にんにく,キムチ(アレルギーフリー),玉ねぎ	538 kcal
	にら玉スープ		とり肉,たまご	ごま油,でんぷん	しょうが,大根,にら,えのきだけ	22.8 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,人参	22.2 g
						2.4 g
9 木	きな粉揚げパン		きな粉	ミルクパン,油,砂糖		558 kcal
	肉団子と春雨のスープ		とり肉,豆腐	でんぷん,緑豆春雨,ごま油	しょうが,人参,白菜,小松菜,長ねぎ	22.3 g
	パインゼリー		粉寒天	砂糖	パインジュース	25.0 g
						2.4 g
10 金	ご飯			米		593 kcal
	白身魚のあずま煮		サメ	でんぷん,油,砂糖		23.1 g
	油揚げと野菜のあえもの		油揚げ	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	21.4 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.2 g
13 月	スパイシーピラフ		とり肉	米,油	人参,トマト,にんにく,玉ねぎ	596 kcal
	洋風卵スープ		とり肉,たまご	油,でんぷん	玉ねぎ,人参,キャベツ	25.9 g
	ピーチヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	もも	21.8 g
						2.1 g
14 火	ご飯			米		594 kcal
	さばの香味みそ焼き		さば,白みそ	砂糖	玉ねぎ,しょうが	23.8 g
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	もやし,キャベツ,人参	25.7 g
	けんちん汁		豆腐	油	人参,大根,長ねぎ	2.1 g
15 水	わかめじゃこご飯		わかめ,ちりめんじゃこ	米,油		619 kcal
	豚肉と生揚げの煮物		ぶた肉,生揚げ	油,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,人参,長ねぎ,小松菜	25.9 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	20.1 g
						2.7 g
16 木	トマトクリームスパゲティ		とり肉,牛乳,生クリーム	スパゲティ,油,バター,薄力粉	玉ねぎ,マッシュルーム	599 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	24.4 g
						25.1 g
						1.9 g
17 金	ご飯			米		610 kcal
	豆腐入りハンバーグ		ぶた肉,豆腐,たまご	油,パン粉,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,大根	25.4 g
	青のりポテト		あおのり	油,じゃが芋		22.0 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ		キャベツ	2.2 g
20 月	ホイコウロウ丼		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,人参,ピーマン,キャベツ	614 kcal
	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	もも,みかん,レモン	22.4 g
						17.2 g
						1.8 g
21 火	青大豆ご飯		とり肉,昆布,青大豆	米,油,砂糖	人参	606 kcal
	鮭フライ		さけ	薄力粉,パン粉,油		26.9 g
	さわにわん		ぶた肉,油揚げ	油	人参,大根,さやいんげん	25.7 g
						2.2 g
22 水	セサミトースト			食パン,バター,ごま,砂糖		604 kcal
	かぶのホワイトシチュー		とり肉,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,かぶ	25.3 g
	メロン				メロン	27.5 g
						2.1 g
23 木	ご飯			米		564 kcal
	ぎせい豆腐		とり肉,豆腐,たまご	油,砂糖	長ねぎ,人参	24.9 g
	野菜ののりあえ		のり	砂糖,ごま油	キャベツ,小松菜,人参	19.4 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.2 g
24 金	とり肉とレンズ豆のカレー		とり肉,レンズ豆	米,油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参	645 kcal
	和風サラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参	24.4 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	19.9 g
						1.9 g

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。

◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。



日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27月	運動会の振替休業日					
28火	焼きピロシキ		ぶた肉	ミルクパン,油,緑豆春雨,米粉	玉ねぎ,人参	571 kcal
	ぶた肉と野菜のトマト煮		ぶた肉	オリーブ油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト,キャベツ	26.4 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	22.2 g
						2.0 g
29水	ご飯			米		556 kcal
	さわらの甘みそ焼き		さわら,白みそ	砂糖		26.0 g
	野菜の甘酢あえ			ごま油,砂糖,ごま	キャベツ,小松菜,人参	17.3 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.4 g
30木	五目あんかけ焼きそば		ぶた肉	蒸し中華めん,油,砂糖,でんぶん,ごま油	人参,チンゲン菜,キャベツ,白菜,エリンギ,きくらげ	600 kcal
	あんに豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖	パイン,みかん,レモン	24.9 g
						21.1 g
						2.1 g
31金	ご飯			米		565 kcal
	とりの香味しょうゆかけ		とり肉	油,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんにく,レモン	24.1 g
	野菜とツナのあえ物		ツナ(マグロ)	ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,玉ねぎ	21.8 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		大根,えのきだけ	2.1 g

- ◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。
- ◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。
- ◆今年度の献立表から、栄養価表示が新しい食品成分表を使った表示に変わっています。

給食だより

令和6年 5月
文京区立青柳小学校
校長 村上 律子
栄養士 渡辺 麻子

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

1日は朝ご飯からはじまります

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったりしていませんか？あるいは、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。

5月末には運動会もあります。元気に運動会の練習をするためにも、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。どうしても食欲のない時は、おにぎり1個、パン1枚でもいいので、必ず何かおなかに入れてから登校しましょう。



5月2日は八十八夜です

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？
八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。
新茶の時期なので、給食でも抹茶を使った「抹茶ミルクプリン」を作ります。やさしい甘さで、ほんのり抹茶の香りがあるデザートです。