

2023年 5月



# 5月予定献立表



文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米、押麦		684 kcal
	肉団子のコーン蒸し		豚肉	でんぶん	玉ねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン	24.9 g
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン、ごま油	にんじん、長ねぎ、ピーマン、こまつな	20.4 g
	ミルクゼリーいちごソース		てんぐさ(角寒天)、牛乳	砂糖	いちご、レモン	
2火	生パスタのカルボナーラ	○	牛乳、ベーコン、生クリーム	生パスタ(卵なし)、調合油 有塩バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム ホールコーン、にんにく、パセリ	699 kcal
	まっちゃんむしパン		牛乳	薄力粉、砂糖、甘納豆(あずき)		23.6 g
	★八十八夜					22.7 g
8月	ハイジの手作りチーズパン	○	牛乳、ピザチーズ	強力粉(1等)、薄力粉、砂糖、有塩バター		674 kcal
	コーンシチュー		ベーコン、鶏肉、牛乳	調合油、じゃがいも、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン ホールコーン、パセリ	25.7 g
	アスパラ入りサラダ			調合油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、アスパラガス 玉ねぎ	31.5 g
	★読書週間コラボ給食					
9火	ご飯	○		精白米		624 kcal
	かつおのかば焼き		かつお(春獲り)	でんぶん、調合油、砂糖	しょうが	31.9 g
	コーン入り磯あえ		焼きのり	砂糖	ほうれん草、にんじん、もやし、キャベツ ホールコーン	20.3 g
	かきたまみそ汁★和食の日		豆腐、たまご、赤みそ		にんじん、長ねぎ、トウモロコシ	
10水	チキンカレー	○	鶏肉、ピザチーズ、牛乳	精白米、調合油、じゃがいも、薄力粉 有塩バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、りんご ホールトマト	625 kcal
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	調合油、砂糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご 玉ねぎ	21.2 g
						22.7 g
11木	ひじきご飯	○	ひじき、豚肉	精白米、調合油、こんにゃく、砂糖	にんじん、えだまめ	604 kcal
	ねぎ入りたまご焼き		たまご	砂糖、調合油、でんぶん	にんじん、長ねぎ、さやえんどう	23.9 g
	ごまあえ			ごま	とうもろこし、もやし、キャベツ	18.3 g
	みそ汁		赤みそ、カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ	2.9 g
12金	ちゃんこうどん	○	豚肉	冷凍うどん、ごま油、車ふ、こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	606 kcal
	さつまりんごパイ			さつまいも、砂糖、ぎょうざの皮 米ぬか油	りんご	20.7 g
						20.6 g
15月	ガーリックトースト	○		食パン、有塩バター	にんにく	652 kcal
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉、いんげんまめ	調合油、じゃがいも、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん、ホールトマト	26.6 g
	ほうれん草のキッシュ		ベーコン、たまご、生クリーム 牛乳	調合油	ほうれん草、玉ねぎ、マッシュルーム	32.7 g
	★給食世界旅行・フランス					
16火	チリビーンズライス	○	ベーコン、豚肉、大豆	精白米、調合油、じゃがいも、薄力粉 砂糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース	645 kcal
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	調合油	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ にんにく	22.8 g
	★5月生まれの誕生日給食					23.9 g
17水	さばめし	○	さば(水煮缶詰)	精白米	しょうが、あさつき	605 kcal
	肉じゃが		豚肉	調合油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	26.3 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ	18.5 g
	★日本の郷土料理・和歌山県					
18木	肉みそうどん	○	豚肉、赤みそ	冷凍うどん、調合油、砂糖、でんぶん ごま油	長ねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく しょうが	618 kcal
	じゃがたまスープ		ベーコン、たまご	じゃがいも、でんぶん	玉ねぎ、にんじん	25.9 g
	アセロラゼリー		てんぐさ(角寒天)	砂糖	アセロラジュース	24.6 g

19 金	いわしの蒲焼き丼	○	まいわし	精白米, 薄力粉, 調合油, 砂糖		638 kcal
	豚汁		豚肉 豆腐, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	25.6 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく, 白ごま, 砂糖, ごま油 調合油	にんじん, もやし, きゅうり	22.8 g
22 月	きつねご飯	○	鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖	ごぼう, にんじん	643 kcal
	ちくわのいそべ揚げ		焼き竹輪, たまご, あおのり	薄力粉, 米ぬか油		24.7 g
	みそ汁		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん	20.0 g
23 火	シンガポールチキンライス	○	鶏肉	精白米, 有塩バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン 赤ピーマン, 黄ピーマン, りんご	623 kcal
	ひよこ豆入り野菜スープ		ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ	調合油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	25.6 g
	清美オレンジ				清美オレンジ	22.7 g
24 水	中華おこわ	○	豚肉	精白米, ごま油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ, エリンギ, にんじん	633 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 米ぬか 油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, なら, キャベツ	22.3 g
	わかめきのこスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ, えのきたけ, エリンギ	23.5 g
25 木	ごはん	○		精白米		605 kcal
	松風焼き		鶏肉, 赤みそ	パン粉, 砂糖, 調合油, 白ごま	長ねぎ	26.8 g
	からしあえ			砂糖	こまつな, にんじん, もやし	19.2 g
	さつま汁		鶏肉, 麦みそ	さつまいも	だいこん, 長ねぎ	
26 金	ジョア	ジ ョ ア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			649 kcal
	焼きカレーパン		鶏肉	ショートニングパン, 調合油, 薄力粉 パン粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ にんじん, ホールトマト	23.6 g
	キャラメルポテト		生クリーム	さつまいも, 調合油, 砂糖, 有塩バター		20.7 g
	夏野菜ポトフ		豚肉, ウィナー	調合油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, なす, キャベツ アスパラガス	
30 火	しょうがの炊き込みご飯	○	油揚げ	精白米	にんじん, しょうが	645 kcal
	鮭のホイル焼き		さけ	調合油, 有塩バター	玉ねぎ, ピーマン, エリンギ	26.1 g
	みそじゃが		赤みそ	じゃがいも, 調合油, 砂糖, 白ごま	あさつき	23.8 g
	すまし汁		カットわかめ		長ねぎ, トウモロコシ	
31 水	スパゲティミートソース	○	豚肉	スパゲティ, 調合油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, ホールトマト	699 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	26.7 g
	レモンケーキ		たまご, 生クリーム	薄力粉, 砂糖, 調合油	レモン(果汁, 生)	25.7 g

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準を見直しております。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
大塚小月平均	641	25
文京区基準	611~689	21.1~32.5

## 朝ごはんのはたらき

体や脳への  
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを  
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング  
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

食べよう!  
あさごはん

# 5月

# 給食だより

令和5年4月 28日  
文京区立大塚小学校  
校長 田村 純子  
栄養士 鈴木 真奈美

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち

ほっかいどう (北海道)



べこもち

あomoriken (青森県)



ほおばま 朴葉巻き

ながのけん (長野県)



さんかく 三角ちまき

にいがたけん (新潟県)



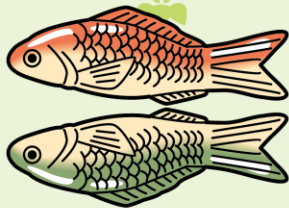
むぎ 麦だんご

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)

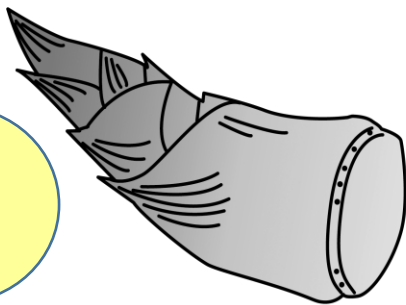


あくまき

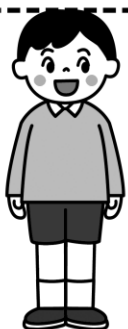
かごしまけん (鹿児島県)



## たけのこ



はる春



せいちょうはや たけ 成長の早い竹に

あやかり、  
こ 子どもの健やかな  
せいちょうねが 成長を願って、  
たんごせつぐ 端午の節句に  
た 食べられます。

たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から地上に出てきた芽の部分を取って利用します。春に店頭で売られているのは、主に「モウソウチク」という大型の品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。そのほか、「マダケ」や「ハチク」、小型で細い「ネマガリダケ」、秋に芽を出す「シホウチク」など、さまざまな品種がありますが、あまり流通していません。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含みます。掘り立ての新鮮なたけのこは生でも食べられますが、時間がたつとどんどんえぐ味が強くなるので、早めに下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆする際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。