



5月予定献立表

2022年 5月

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 食塩相当量
2月	ひじきごはん	○	鶏肉,ひじき,油揚げ	精白米,調合油,砂糖	にんじん	654 kcal
	ちくわの二色揚げ		焼き竹輪	薄力粉,白ごま,米ぬか油		25.8 g
	新ごぼうのキンピラ			調合油,こんにゃく,砂糖	にんじん,ごぼう	20.1 g
	具だくさん味噌汁		豆腐,赤みそ	こんにゃく	ごぼう,だいこん,長ねぎ,トウモロコシ	3.8 g
6金	ミックスピラフ	○	鶏肉	精白米,有塩バター,調合油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム ホールコーン,ピーマン	669 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト		にんにく	26.3 g
	BLTスープ		ベーコン		しょうが,ぶなしめじ,にんじん,レタス,トマト,パセリ	23.1 g
	ミルクゼリーアプリコット		てんぐさ,牛乳	砂糖	あんず(缶詰)	3.1 g
9月	ホットドック	○	フランクフルト	コッパパン	キャベツ	698 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	25.5 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	32.7 g
						3.9 g
10火	ツナそぼろごはん	○	まぐろ缶詰,鶏肉,たまご	精白米,押麦,砂糖,調合油	にんじん,ごぼう,しょうが,さいいんげん	650 kcal
	さつまい		鶏肉,生揚げ,麦みそ	さつまいも,こんにゃく	だいこん,ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	24.9 g
	野菜のごま酢かけ			ごま(いり),砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	20.8 g
						2.7 g
11水	豆腐のカレー煮丼	○	豚肉,豆腐	精白米,押麦,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,エリンギ,こまつな	601 kcal
	小松菜のナムル			ごま油,砂糖	こまつな,にんじん,もやし,にんにく,長ねぎ,しょうが	23.8 g
						18.9 g
						1.9 g
12木	ジャージャー麺	○	豚肉,赤みそ	蒸し中華めん,調合油,砂糖,ごま油, でんぷん	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,もやし	689 kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆(国産、ゆで),あおのり	でんぷん,じゃがいも,調合油		30.1 g
						25.6 g
						2.8 g
13金	ご飯	○		精白米		637 kcal
	かつおのかば焼き		かつお(春獲り)	でんぷん,調合油,砂糖	しょうが	32.4 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,コーン	15.5 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	3.0 g
16月	鮭チャーハン	○	しろさけ(水煮缶詰)	精白米,調合油,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,ピーマン	687 kcal
	ポテトサラダの春巻き		プロセスチーズ	春巻きの皮,じゃがいも,調合油 砂糖,マヨネーズ(卵無し)	きゅうり	16.5 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ,にんじん,パセリ	28.1 g
						2.9 g
17火	ハヤシライス	○	豚肉	精白米,調合油,じゃがいも,有塩バター, 薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリ, ホールトマト,グリーンピース	663 kcal
	何でも千切りサラダ			調合油,砂糖	だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン(果汁、生)	19.0 g
						17.8 g
	たんじょう日給食					3.0 g
18水	カボチャ入りほうとう	○	豚肉,油揚げ,赤みそ	冷凍ほうとう,ごま油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ほくさい, 西洋かぼちゃ,長ねぎ	604 kcal
	春雨サラダ			普通はるさめ(乾),ごま油,調合油, 砂糖	にんじん,もやし,きゅうり	21.7 g
						21.9 g
						2.7 g
19木	メープルシロップトースト	○		食パン,有塩バター,砂糖,メープルシロップ		660 kcal
	鶏肉のトマトシチュー		鶏肉,レッドキドニー(水煮)	調合油,じゃがいも,有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ,にんじん,さいいんげん	22.3 g
	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	25.5 g
						2.9 g
20金	豚肉とごぼうの炊き込み	○	豚肉	米,調合油,砂糖	しょうが,ごぼう,にんじん,グリーンピース	640 kcal
	焼きししゃも		からふとししゃも(生干し)			28.8 g
	むらくも汁		さば節,鶏肉,豆腐,たまご		にんじん,玉ねぎ,こまつな	21.3 g
	ホワイトゼリー		てんぐさ,乳酸菌飲料	砂糖		2.6 g

23 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	水稲穀粒(精白米)		635 kcal
	魚の唐揚げオニオンソース		メルルーサ	でんぷん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	24.9 g
	のっぺい汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ	里芋, こんにゃく, でんぷん	ごぼう, にんじん, だいこん	21.0 g
						3.0 g
24 火	ちゃんこうどん	○	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ(単ふ), こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	696 kcal
	ビーンズコロツケ		豚肉, いんげんまめ	調合油, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ	27.2 g
	まっちゃん蒸しパン		牛乳, たまご	薄力粉, 砂糖, 甘納豆(あずき)		19.1 g
						2.6 g
25 水	焼きカレーパン	○	豚肉	コッパパン, 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	697 kcal
	じゃがいものカントリースープ		豚肉	調合油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, グリンピース	26.0 g
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ, 調合油 マヨネーズ(卵無し)	きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	26.2 g
						4.1 g
26 木	豚丼	○	豚肉	精白米, 押麦, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, グリンピース	638 kcal
	五目豆		こんぶ, 大豆(国産, ゆで)	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	24.9 g
	みそ汁		赤みそ	じゃがいも	だいこん, 玉ねぎ, こまつな	15.9 g
						3.0 g
27 金	ジョア	○	ヨーグルト(ト'リクタイプ)			666 kcal
	ガパオライス		豚肉, 鶏肉	精白米, 調合油, 砂糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, パプリカ, 赤, ぶなしめじ, ホールトマト, バジル	29.0 g
	目玉焼き		たまご	調合油		18.9 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	3.0 g
31 火	ご飯	○		精白米		697 kcal
	いわしのケチャップ甘酢あん		まいわし	でんぷん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ, ピーマン, にんじん, キャベツ, グリンピース	24.8 g
	かぼちゃのサラダ			調合油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	23.2 g
	みそ汁		赤みそ		キャベツ, えのきたけ, ぶなしめじ	3.2 g

給食通信

保護者の皆様へ

ひき続き、安全でおいしい給食を提供していきます。



お知らせ

※給食費の扱いについて

- 長期欠席の場合 14日以上欠席は「給食停止届出書」をご提出いただければ、返金させていただきます。
- 学級閉鎖等 感染症などによる閉鎖は食材発注を停止できた食数分を返金させていただきます。(引き落とし額にて返金)

木々の緑が美しい季節になりました。

新学期がスタートして1ヶ月がたとうとしています。

「給食通信」では 子供たちが毎日食べている給食の詳細、またご家庭で参考になる「食」に関する情報などを掲載させていただきます。よろしくお願いたします。

●給食食材について

給食で使用する食材は 近隣の業者と年間契約を交わし、栄養士が安全な食材を選定しています。食材の納品は乾物類をのぞき、すべて給食当日の朝です。その際には産地・製造元・賞味期限・品質・温度などを調理職員が確認し、異物の混入がないかを点検しています。

●素材を生かした手作り給食

給食はすべて手作り料理が基本です。例えば、スープは鶏ガラでとり、和食のだしはさば節や昆布を使用して化学調味料は使用しません。コロツケや餃子も冷凍食品は使用せず、すべての材料を刻んで調理します。プリンやケーキなどのデザートも、全て手作りです。

●安全管理とおいしさにこだわって

万が一に備え、検査のための食材等を冷凍保存しています。また、放射能等食材の安全基準の検査や衛生検査等を区役所と連携して行っています。献立のレシピ研究や調理中の食味の点検を栄養士が行い、残食のデータなどから、大塚小学校の子供たちに向けている味付けや献立の工夫をしながら、栄養価の管理をしています。



令和4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

はちじゅうはちや 八十八夜って何だろう？

しゅん 旬の野菜

スナックエンドウ



アメリカからやってきた。大き
 くなってもさがやわらかく、
なか まめ りょうほう た
 中の豆と両方食べられる。

「夏も近づく はちじゅうはちや♪」という歌を聞いたこと
 がありますか？
 八十八夜は立春から数えて八十八日目のこと。
 今年は五月二日になります。

この時期は しも霜がおりる心配がないので、茶摘みやイネの種
 まきなどをするのに目安の日とされてきました。八十八とい
 う数字が末広がり、農作業を始めるのにえんぎが良いとさ
 れています。

朝ごはんはパワーチャージ！



ちゃんと食べよう
朝ご飯！

朝ご飯は目覚めたばかりの脳のはたらきを活発にし
 ます。
 起きたばかりの脳や体はエネルギーが切れた状態です。
 また、体には体内時計というリズム時計があり、光をあ
 びて、朝ご飯を食べることでリセットされます。
 そして、1日のプログラムがスムーズに進むのです。

日本茶

お茶は遣唐使が往来していた奈良・平
 安時代に中国から伝わったとされていま
 す。鎌倉時代に栄西禅師が「茶は養生の
 仙薬なり」と記したように、お茶は古く
 から薬として用いられました。八十八夜
 に摘んだお茶を「一番茶」といい、不老
 長寿や無病息災の縁起物とされます。
 お茶の成分には、リラックス効果、むし
 歯や口臭予防、整腸作用をもつものがあ
 り、がん予防や老化防止効果も期待され
 ています。お茶のうまみ成分のテアニン
 は、太陽に当たると渋み成分のカテキン
 に変わります。このた
 め、直射日光に当てず
 に作る高級茶の玉露に
 はうまみがたっぷり
 含まれています。

