



令和4年5月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	中華おこわ	豚肉,ほたてがし	米,もち米,サラダ油,砂糖,ごま油	長ねぎ,れんこん,にんじん,エリンギ,ぶなしめじ	596 kcal
	五目春雨スープ	豚肉,豆腐	サラダ油,普通はるさめ,ごま油	長ねぎ,にんじん,こまつな	20.5 g
	フルーツポンチ		砂糖	レモン,もも缶(液汁),みかん缶,パイナップ缶,もも缶	15.4 g
6金	豆入りドライカレー	豚肉,大豆	米,サラダ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマトジュース	629 kcal
	青菜のコーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン,玉ねぎ	24.2 g
					20.4 g
9月	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,有塩バター	にんにく	2.0 g
	チキントマトシチュー	鶏肉	サラダ油,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,トマト缶,マッシュルーム	573 kcal
	河内晩柑			河内晩柑	21.0 g
10火	鮭菜ご飯	塩ざけ	米	こまつな	22.3 g
	切干大根の煮物	鶏肉,油揚げ	サラダ油,こんにゃく,砂糖	切干しだいこん,にんじん	2.1 g
	豚汁	豚肉,豆腐,かつお節,みそ	サラダ油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	560 kcal
11水	シーフードスパゲティ	ツナ,えび,ベーコン,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ぶなしめじ,トマト缶,トマトピューレ	20.4 g
	ハニーポテトサラダ		揚げ油,じゃがいも,サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ,プロッコリー	18.0 g
					2.1 g
12木	五目ご飯	こんぶ,鶏肉,油揚げ,大豆	米,サラダ油,砂糖	にんじん,ぶなしめじ,ごぼう,れんこん	606 kcal
	いかと野菜の煮物	鶏肉,高野豆腐,いか,かつお節	サラダ油,さといも,砂糖	だいこん,ぶなしめじ,にんじん,長ねぎ	25.1 g
	ごま酢和え		ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	21.4 g
13金	ご飯		米		2.0 g
	さばのみそだれかけ	たいせいようさば,みそ	砂糖,でんぷん	しょうが	593 kcal
	けんちん汁	鶏肉,豆腐,かつお節,こんぶ	サラダ油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ	27.5 g
16月	五目醤油ラーメン	豚肉,ほたてがし(貝柱)	中華めん,サラダ油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,葉ねぎ	17.7 g
	ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮,薄力粉,ごま油,でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ	2.2 g
					26.1 g
17火	ミルクパン		ミルクパン		1.7 g
	ハンバーグ	豚肉	サラダ油,パン粉	玉ねぎ,にんにく	612 kcal
	ミネストローネ	ベーコン	サラダ油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,かぶ,トマト缶,トマトピューレ,かぶ(葉)	27.6 g
18水	ご飯		米		26.3 g
	魚の香草パン粉焼き	さわら,粉チーズ	パン粉,サラダ油	にんにく,バジル	2.8 g
	肉団子スープ	鶏肉	でんぷん,はるさめ,ごま油	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,はくさい,にんじん,こまつな	632 kcal
19木	田舎すし	こんぶ,油揚げ	米,砂糖,こんにゃく	にんじん,れんこん,ごぼう,さやえんどう	29.7 g
	青のりビーンズ	大豆,あおのり	揚げ油,でんぷん,じゃがいも		21.0 g
	かきたま汁	かつお節,こんぶ,豆腐,鶏肉,たまご	でんぷん	えのきたけ,こまつな	1.7 g
20金	ハヤシライス	豚肉	米,有塩バター,サラダ油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	624 kcal
	マスタードサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	23.1 g
					21.5 g
23月	アスパラじゃこご飯	ちりめんじゃこ	米,サラダ油	アスパラガス	2.1 g
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ,鶏肉,かつお節	砂糖,サラダ油,でんぷん	しょうが,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,さやいんげん	775 kcal
	抹茶ケーキ	たまご,牛乳	薄力粉,砂糖,有塩バター,甘納豆(あずき)		30.9 g
24火	ココアパン		ココアパン		28.2 g
	ポテトミートグラタン	豚肉,牛乳,ピザチーズ	じゃがいも,サラダ油,薄力粉,有塩バター	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマトピューレ	2.3 g
	小松菜のスープ	ベーコン		玉ねぎ,にんじん,こまつな	671 kcal
25水	ホイコーロー丼	豚肉,みそ	米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ,キャベツ,ピーマン	26.2 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,玉ねぎ	2.8 g
					586 kcal
26木	バエリア風ご飯	しばえび,いか	米,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,ピーマン	20.0 g
	ポテトチーズオムレツ	牛乳,たまご,ピザチーズ	じゃがいも,有塩バター	玉ねぎ	18.3 g
	オニオンスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,パセリ	1.7 g
27金	ご飯		米		605 kcal
	肉豆腐	豚肉,豆腐,かつお節	サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,はくさい,さやいんげん	24.3 g
	チンゲン菜の和え物		砂糖	チンゲン菜,キャベツ,にんじん	19.4 g
				2.2 g	

30月	ひじきチャーハン	豚肉,ひじき	米,サラダ油,砂糖	にんにく,長ねぎ,パセリ	574 kcal
	わかめ中華スープ	豚肉,カットわかめ	サラダ油,ごま油	にんにく,長ねぎ,にんじん,もやし,チンゲン菜	18.2 g
	メロン			メロン	20.1 g
31火	五目鶏めし	鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,葉ねぎ	565 kcal
	きびなごの南蛮漬け	きびなご	でんぷん,揚げ油,砂糖	長ねぎ	25.2 g
	じゃがいもみそ汁	油揚げ,わかめ,かつお節,みそ	じゃがいも	えのきたけ	16.1 g
					2.0 g

- ★ 牛乳は毎日出ます。
- ★ 食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
- ★ 栄養価は中学年（3・4年生）の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



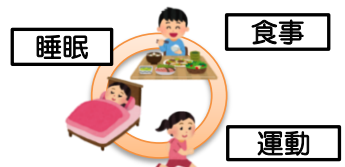
5月 給食だより

令和4年4月28日
 文京区立誠之小学校
 校長 穴戸 敏和
 栄養士 原口 美杜

5月の給食目標

「決まった時間で楽しく食事をしましょう」「朝ごはんをきちんと食べましょう」

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



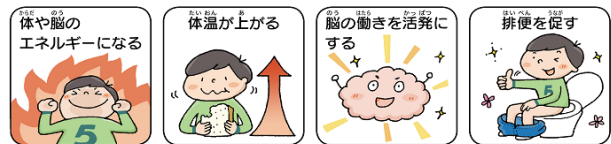
5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも言われ、男の子の成長を祝う日とされてきました。この日にはこいのぼりや武者人形などを飾り、健やかに育つように祈りました。また、しょうぶ湯に入ったり、ちまきや柏もちを食べたりする習慣があります。ちまきは、現在は笹の葉でくるむのが一般的ですが、本来は、かやの葉で巻いていました。給食では、ちまきを作ることができないので、代わりに中華おこわを炊きます。

元気な1日は朝ごはんから！



朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源となります。元気に一日を始められるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚め、体温が上がります。また、よくかんで食べることで、脳が活発に働き、胃に食べ物が入ることで腸が働き、排便を促します。

朝ごはんを食べないとどうなるの？

朝ごはんを食べないと脳も体もエネルギーが不足し、集中力が欠けたり、イライラしたり、すぐに疲れてしまったりするなど、心身の不調の原因につながります。



八十八夜



八十八夜とは、立春(節分の次の日)から数えて88日目のごとで、今年5月2日になります。八十八夜は、春から夏に移る節目の日であり、この日に摘み取られたお茶を飲むと、1年間病気をせず、元気に過ごせると言われています。新茶は渋みや苦みが少なく、甘みやうま味が強く、とてもさわやかな香りも楽しむことができます。この時期にしか味わえない新茶を、味わいましょう。

給食の調理について

今年度も引き続き、シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社が調理を担当します。9名の調理員で約920食の給食を作っています。安全でおいしい給食を提供できるように、衛生面・安全面に気を配り、チームワークよく取り組んで参ります。給食は、厳しい衛生管理の下、毎日給食室で手作りしています。調理について一部紹介します。

