



# 令和6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
1 水	ご飯		米		574 kcal
	肉豆腐	豚肉,豆腐,かつお節	ごめ油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,ほくさい, さやいんげん	24.4 g
	糸寒天の三杯酢和え	糸寒天	砂糖	にんじん,こまつな,キャベツ	19.8 g
2 木	中華おこわ	豚肉	米,もち米,ごめ油,砂糖	れんこん,にんじん,だけのご水,煮ぶなしめじ	553 kcal
	五目中華スープ	豚肉	ごめ油,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ほくさい,にら	20.1 g
	ミルク寒天	寒天,牛乳,加糖練乳,クリーム(乳脂肪)	砂糖	もも缶	18.4 g
7 火	ご飯		米		580 kcal
	さばのみぞれかけ	たいせいようさば	砂糖	しょうが,だいこん	24.0 g
	野菜おかか和え	かつお節	砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	23.5 g
8 水	みそ汁	油揚げ,カットわかめ,かつお節, 赤みそ,白みそ		えのきだけ,だいこん	2.4 g
	回鍋肉丼	豚肉,赤みそ	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	610 kcal
	わかめと野菜のスープ	豚肉,カットわかめ,鶏ガラパック	ごめ油,ごま油	にんにく,長ねぎ,にんじん,もやし	23.8 g
9 木	りんご			りんご	21.8 g
	ミルクパン		ミルクパン		2.3 g
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖,でんぷん	しょうが	540 kcal
10 金	コーンサラダ		ごめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ	24.8 g
	リボンパスタスープ	ベーコン,鶏ガラパック	リボンマカロニ,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	22.2 g
	みそラーメン	豚肉,鶏ガラパック,白みそ,赤みそ	中華めん,ラード,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,キャベツ, コーン,にら,長ねぎ	2.7 g
13 月	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	セミノール	579 kcal
	セミノール				23.0 g
	チキンカレーライス	鶏肉,鶏ガラパック	米,ごめ油,じゃがいも,ほろみつ, 有塩バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	20.6 g
14 火	じゃこわかめサラダ	ちりめんじゃこ,カットわかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,玉ねぎ	22.2 g
	ぶどう寒天	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース,パイナップル缶	20.6 g
	ご飯		米		2.3 g
15 水	にしんの竜田揚げ	にしん	でんぷん,米粉,揚げ油	しょうが	520 kcal
	からし和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	18.8 g
	豚汁	豚肉,豆腐,かつお節,白みそ,赤みそ	ごめ油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ	19.2 g
16 木	お茶				2.3 g
	五目うどん	鶏肉,油揚げ,かつお節,こんぶ	冷凍うどん,ごめ油,砂糖	えのきだけ,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	605 kcal
	蓮根と芋の南蛮揚げ		揚げ油,じゃがいも,でんぷん,砂糖	れんこん,しょうが	22.5 g
17 金	カラマンダリン			カラマンダリン	23.4 g
	黒砂糖パン		黒砂糖パン		2.1 g
	ほたてのクリーム煮	鶏肉,ほたてがい(貝柱),鶏ガラパック,牛乳	サラダ油,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	579 kcal
20 月	マセドアンサラダ		じゃがいも,サラダ油,砂糖	コーン,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	28.2 g
	ご飯		米		21.5 g
	家常豆腐	豚肉,鶏ガラパック,赤みそ,生揚げ	でんぷん,ごめ油,サラダ油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,れんこん	2.4 g
21 火	三色ナムル		ごま油,砂糖	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	643 kcal
	ご飯		米		26.8 g
	ハンバーグ	豚肉,豆腐	ごめ油,パン粉	玉ねぎ,にんにく	26.5 g
22 水	和風大根サラダ		砂糖,ごめ油	だいこん,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	2.2 g
	みそ汁	豆腐,かつお節,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,こまつな	586 kcal
	ミックスピラフ	しばえび,鶏肉	米,ごめ油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,ピーマン	25.9 g
23 木	トマトスープ	ベーコン,鶏ガラパック	ごめ油,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶,パセリ	20.9 g
	キャラットケーキ	たまご,牛乳	薄力粉,砂糖,サラダ油,有塩バター	にんじん,オレンジジュース	20.5 g
	ピピンバ	豚肉	米,ごま油,砂糖	にんにく,大豆もやし,にんじん,こまつな	18.4 g
24 金	トックスープ	豚肉,鶏ガラパック	ごめ油,トック	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にら	2.0 g
	韓国風サラダ	焼きのり	砂糖,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ,にんにく, しょうが,長ねぎ	540 kcal
	ロールパン		マーガリンパン		20.8 g
24 金	ポテトミートグラタン	豚肉,牛乳,ピザチーズ	じゃがいも,ごめ油,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	17.2 g
	オニオンスープ	ベーコン	ごめ油	玉ねぎ,にんじん	2.4 g
	ご飯		米		615 kcal
24 金	かつおごまがらめ	かつお	でんぷん,米粉,揚げ油,砂糖,ごま	しょうが	24.6 g
	五色和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,コーン	28.2 g
	みそ汁	かつお節,赤みそ,白みそ	さつまいも	玉ねぎ,えのきだけ	2.8 g
					601 kcal

27月	チリピーズライス	ベーコン、豚肉、鶏ガラ、パック大豆、粉チーズ	米、こめ油、じゃがいも、砂糖、米粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトジュース	576 kcal
	マスタードサラダ		こめ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	21.2 g
	河内晩柑			河内晩柑	17.8 g
28火	ゆかりご飯		米		572 kcal
	ぎせい豆腐	鶏肉、豆腐、たまご	こめ油、砂糖	長ねぎ、にんじん	25.5 g
	野菜の甘酢和え		砂糖	ごまつな、にんじん、もやし、キャベツ	18.3 g
	みそ汁	カットわかめ、かつお節、赤みそ、白みそ	じゃがいも	えのきだけ、玉ねぎ	2.7 g
29水	ピザトースト	ウィンナー、ピザチーズ	食パン、こめ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ、ピーマン	534 kcal
	ポトフ	鶏肉	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	25.8 g
	グリーンサラダ		こめ油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	23.3 g
30木	ねぎ豚塩だれ丼	豚肉	米、ごま油、でんぷん	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、ら、レモン	615 kcal
	みそ汁	油揚げ、かつお節、赤みそ、白みそ		えのきだけ、かぶ、葉ねぎ	24.2 g
	メロン			メロン	22.1 g
					2.5 g
31金	こぎつね寿司	こんぶ、鶏肉、油揚げ	米、砂糖	にんじん、れんこん、さやいんげん	670 kcal
	沢煮わん	豚肉、かつお節	こめ油	えのきだけ、ごぼう、だいこん、にんじん、糸みつば	19.3 g
	大学芋		揚げ油、さつまいも、砂糖、水あめ、ごま		24.9 g
					2.1 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の運用を見直しております。

★牛乳は14日以外、毎日出ます。

★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6年4月30日  
文京区立誠之小学校  
校長 土屋 秀人  
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」

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## 端午の節句

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。給食では、ちまきを作ることができないので、代わりに2日の給食で中華おこわを炊きます。

端午の節句に食べる行事食はちまきや柏もちのほかにも地域によって様々なお菓子が親しまれています。

## 北海道産ホタテ

国際政治情勢の変化に伴い、輸出用ホタテガイが国内に滞留していることから、生産者支援のため「北海道産ほたて」を学校給食に無償提供していただきます。

ホタテには、肝機能を高めるタウリンをはじめ、うま味のもとであるアミノ酸(タンパク質)、鉄、亜鉛、ビタミンB12など、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。16日の給食では、ほたてのうま味がつまった「ほたてのクリーム煮」を提供します。

## 給食の調理について

今年度より、「株式会社 東洋食品」が調理を担当します。15名の調理員で約1030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。

