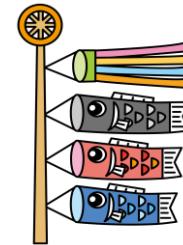


5月 給食だより



令和7年4月30日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上ることがもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりと体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう！

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

1/7

人日の節句

(七草の節句)



7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

ナズナ
セリ
ゴギョウ
ハコベラ
ホトケノザ
スズナ
スズシロ

3/3

上巳の節句

(桃の節句)



はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

5/5

端午の節句

(菖蒲の節句)



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



7/7

七夕の節句

(笹の節句)



願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

9/9

重陽の節句

(菊の節句)



菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。



5月 献立表

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	食育だより
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン		
1 木	鶏ねぎうどん 浅漬け 抹茶ケーキ	○	鶏肉,★油揚げ,★たまご	★牛乳,★生クリーム	冷凍うどん,薄力粉,★ホワイトチョコレート	★無塩バター	にんじん,青菜	ねぎ,しょうが,さくらんぼ,はくさい,しょくとう	31.4 g 29.2 g	旬の食材色々
2 金	赤飯 赤魚の竜田揚げ 三色和え すまし汁 開校記念日献立	○	ささげ,★あかうお,絹ごし豆腐	わかめ,★牛乳	精白米,もち米,でん粉,米粉,焼きふ	ごま,油	こまつな,にんじん	しょうが,もやし,ねぎ	718 kcal 31.5 g 24.2 g	「新茶」1日 抹茶ケーキ
7 水	中華おこわ ラーメンサラダ たまごスープ 端午の節句献立	○	豚肉,ロースハム,鶏肉,★たまご,★木綿豆腐	★牛乳	精白米,もち米,即席中華めん	ごま,油	にんじん	しょうが,ほししいたけ,たけのこ,きゅうり,もやし,ホールコーン,玉葱,ねぎ	717 kcal 28.0 g 25.5 g	5月は新茶の季節です。 「八十八夜」とは、暦の上で冬から春に変わるものである「立春」から数えて88日目のことを言い、今年は5月1日が八十八夜となります。
8 木	ピスキューイパン アップルソースサラダ トマトシチュー フランス発祥。 パンの上にピスケット生地をのせて焼きます。	○	★たまご,豚肉	★牛乳	★ミルクパン,薄力粉,じゃがいも,米粉	★バター,油	ブロッコリー,にんじん,トマト	きゅうり,ホールコーン冷凍,玉葱,りんご,★レモン,にんにく	794 kcal 31.2 g 36.5 g	「鮓(あじ)」
9 金	ごはん 肉じゃが 野菜の和え物	○	豚肉,★ツナ	★牛乳	精白米,じゃがいも,糸こんにゃく	油	にんじん,さやいんげん	玉葱,キャベツ,もやし	723 kcal 28.3 g 24.5 g	13日 あじフライ あじは一年中獲れる魚ですが、最も美味しい時期は5月~7月の初夏から夏にかけてです。
12 月	麻婆豆腐丼 春雨スープ 小玉すいか あじは、魚へんに「参る」と書きます。 あまりも美味しいすぎて参ってしまったというこ とから、この漢字がで きたそうです。	○	豚肉,★木綿豆腐,★赤みそ,鶏肉	★牛乳	精白米,粒麦,でん粉,普通はるさめ	油	にんじん,にら,こねぎ	しょうが,ににく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,玉葱,キャベツ,すいか	753 kcal 32.0 g 27.2 g	「春かぶ」
13 火	ごはん あじフライ 白菜のピリ辛漬け 味噌汁	○	★まあじ,★油揚げ,★赤みそ, ★白みそ	★牛乳	精白米,パン粉,生パン粉,薄力粉	油	にんじん	はくさい,きゅうり,だいこん,えのきたけ,ねぎ	809 kcal 32.8 g 22.8 g	3~5月頃に収穫される「春かぶ」は、柔らかく、とろけるような食感が特徴です。
14 水	台湾まぜそば 野菜のナムル サイダーかん	○	豚肉,★赤みそ	きざみのり,★牛乳	蒸し中華めん,でん粉	油	にら,こまつな,にんじん	ににく,しょうが,ほししいたけ,ねぎ,もやし,メロン	793 kcal 33.7 g 25.5 g	「グリンピース」
15 木	ごはん わかめごはん かぶのそぼろ煮 吳汁	○	鶏肉,★油揚げ,★大豆,★赤みそ,★白みそ,★木綿豆腐	わかめ,★牛乳	精白米,じゃがいも	ごま	かぶ葉,にんじん,さやえんどう	しょうが,かぶ,ぶなしめじ,ねぎ	702 kcal 34.8 g 20.8 g	23日 グリンピースごはん グリンピースは、一年中売られていて簡単に手に入りますが、春先の3~6月が旬の時期で、青臭さがなく、甘みが強いのが特徴です。
16 金	カツカレー 手作り福音漬 ヨーグルト和え 体育祭応援献立	○	豚肉	★ヨーグルト,★牛乳	精白米,粒麦,薄力粉,生パン粉,パン粉,はちみつ	★バター,油	にんじん,トマト	玉葱,ににく,しょうが,だいこん,れんこん,きゅうり,ハイム,みかん,★もも	844 kcal 24.8 g 28.8 g	「しらす」
20 火	ミルクパン クリスピーフィッシュ ミネストローネ	○	ホキ,鶏肉,ベーコン	★牛乳	★ミルクパン,薄力粉,コーンフレーク,じゃがいも	油	にんじん,トマト	キャベツ,きゅうり,ににく,玉葱,しめじ	713 kcal 34.2 g 36.4 g	23日 野菜のしらす和え 春しらすは、マイワシのち魚が多く、身が柔らかく、ふくらとした食感です。
21 水	ごはん 韓国風 きムツチ チーズダッカルビ 豆腐とホタテのスープ煮 【世界の料理献立:大韓民国】	○	鶏肉,豚肉,★木綿豆腐,ほたてがい	ほしのり,★ビザ用チーズ,★牛乳	精白米,トック,でん粉	ごま,油	にんじん,チングンツァイ	ににく,キャベツ,玉葱,だいこん	762 kcal 32.9 g 27.5 g	12日 小玉すいか 大玉スイカより皮が薄く、果肉たっぷり。 22日 青肉メロン 28日 ティーダパイ ティーダとは、沖縄の方言で「太陽」を意味します。
22 木	あんかけ焼きそば スパシーピーナツ 青肉メロン	○	豚肉,★むきえび,★いか,★大豆	★牛乳	蒸し中華めん,でん粉	油	にんじん,チングンツァイ	しょうが,ににく,玉葱,はくさい,たけのこ,黒きくらげ,★メロン	747 kcal 39.4 g 26.2 g	行事食
23 金	グリンピースごはん 豚肉と根菜の味噌煮 野菜のしらす和え	○	★生揚げ,豚肉,★赤みそ	わかめ,★しらす,★牛乳	精白米,板こんにゃく,黒砂糖	ごま	にんじん	グリンピース,しょうが,ごぼう,だいこん,キャベツ,きゅうり	737 kcal 28.5 g 27.8 g	5月5日 端午の節句 7日 中華おこわ 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわなどをしてお祝いをする風習があります。
26 月	ごはん 竹輪の磯焼揚げ ひじきサラダ けんちん汁	○	★焼き竹輪(卵白なし),ロースハム,鶏肉,★油揚げ,★木綿豆腐	あおのり,干ひじき,★牛乳	精白米,薄力粉,砂糖	油,ごま	にんじん	きゅうり,もやし,だいこん,ほししいたけ,ねぎ	719 kcal 31.2 g 25.0 g	ちまき もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。
27 火	親子丼 キャベツと昆布の和え物 ちゃんこ汁 【郷土料理献立:東京都】	○	鶏肉,★たまご,鶏肉,★木綿豆腐	細切りこんぶ,★牛乳	精白米	ごま	にんじん,糸みつば,こまつな	玉葱,ほししいたけ,キャベツ,きゅうり,もやし,だいこん,ねぎ	706 kcal 34.2 g 24.2 g	郷土料理・世界の料理献立
28 水	えびクリームライス イタリアンサラダ ティーダパイ 沖縄県産	○	鶏肉,★むきえび	★調理用牛乳,★プロセスチーズ,★牛乳	精白米,薄力粉	★バター,オリーブ油	ほうれんそう,にんじん,ブロッコリー	玉葱,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,パイナップル	719 kcal 27.9 g 27.2 g	14日 「サイダーかん」 静岡県富士市の学校給食で誕生したサイダー味の寒天ゼリーです。
29 木	ごはん 鯖の味噌煮 即席煮 吉野汁	○	★さば,★赤みそ,★白みそ,鶏肉,★油揚げ	★牛乳	精白米	ごま	にんじん	しょうが,キャベツ,きゅうり,だいこん,玉葱,ねぎ	703 kcal 34.2 g 24.8 g	21日 「キムムツチ」 韓国語で「キム」は「のり」、「ムツチ」は「和え」という意味です。
30 金	マルゲリータ風 ズッパ パンナコッタ 【世界の料理献立:イタリア】	○	ベーコン,ウインナー,豚肉	★ビザ用チーズ,★生クリーム,★調理用牛乳,★牛乳	ナン,じゃがいも	オリーブ油	パジル,にんじん	ににく,玉葱,しょうが,キャベツ,かぶ,ブルーベリー	791 kcal 27.5 g 45.5 g	30日 「ズッパ」 「ズッパ」は、イタリア語で「スープ」を意味し、ボリュームのある煮込みを指します。

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。