

5月 給食だより



和5年4月27日
渋谷区立原宿外苑中学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

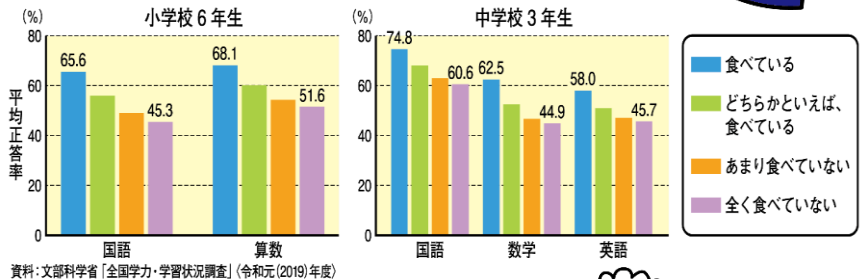


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



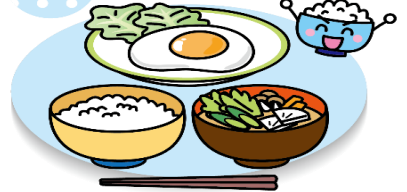
主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



食育カレンダー

今月の行事食・郷土料理食の紹介です!

「福岡県」

5月11日(木)

- ・高菜チャーハン
- ・水炊き



「アメリカ合衆国」

5月18日(木)

- ・ジャンバラヤ



5月29日(月)

- ・チリコンカン



5月30日(火)

「宮城県」

- ・油麩井



5月31日(水)「ワンダフル給食」



- ・ほうれん草のバターライスと鶏のトマトクリーム煮
- ・コーンサラダ



献立表



2023年 5月 0:通常献立

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	アレルギー たんぱく質 脂質
1月	ごはん	○	韓国風肉じゃが カミカミナムル	★豚こま, 油揚げ, ★牛乳	米, じゃがいも, しらたき, 白すりごま	にんにく, 玉葱, 赤ピーマン, しめじ, ねぎ, きゅうり, 切干しだいこん, にんじん, もやし	708 kcal 23.3 g 18.7 g
2火	鶏もも肉のオイスター丼	○	豆乳のみそ汁	鶏肉, かつお厚削り, 油揚げ, 調整豆乳, ★牛乳	米	玉葱, にんじん, しめじ, ピーマン, だいこん	772 kcal 34.5 g 29.9 g
8月	ごはん	○	赤魚のカレー醤油揚げ 五目豆 ごまキムチ汁	★あかうお, 干ひじき, 大豆, かつお厚削り, ★豚こま, 木綿豆腐, ★牛乳	米, でん粉, つきこんにやく, 練りごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん, もやし, はくさいキムチ, しめじ, にら	792 kcal 38.3 g 25.5 g
9火	焼鳥丼	○	豆腐と青梗菜のスープ オレンジ	鶏肉, もみのり, 鶏こま, 木綿豆腐, ★牛乳	米	ねぎ, にんじん, 玉葱, ピーマン, もやし, テンゲンツアイ, オレンジ	749 kcal 30.6 g 22.1 g
10水	ごはん	○	厚揚げのチャンプルー のっぺい汁	生揚げ, かつお厚削り, ★たまご, ★牛乳	米, さといも	玉葱, もやし, にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ	772 kcal 34.6 g 26.9 g
11木	高菜チャーハン	○	ひよこ豆の揚げがらめ 水炊き	鶏ひき肉, ひよこめ, 凍り豆腐, 鶏肉, 木綿豆腐, ★牛乳	米, 白炒りごま, でん粉	ねぎ, にんじん, しょうが, たかな漬, はくさい, えのきたけ, 干し椎茸, ゆず	805 kcal 33.6 g 32.7 g
12金	ガーリックフランス	○	野菜のマリネサラダ ミネストローネ	鶏肉, 白いんげん豆, ★牛乳	★ソフトフランスパン, はちみつ, オリーブ油, じゃがいも, シェルマカロニ	にんにく, きゅうり, 玉葱, キャベツ, 赤ピーマン, ブロッコリー, にんじん, しめじ, トマト	631 kcal 25.0 g 28.6 g
16火	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のお浸し けんちん汁	★さけ, 油揚げ, 鶏肉, かつお厚削り, 木綿豆腐, ★牛乳	米, こんにやく	キャベツ, 玉葱, にんじん, しめじ, ピーマン, コーン, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, ねぎ	720 kcal 38.1 g 18.6 g
17水	中華丼	○	中華スープ 杏仁豆腐	★豚こま, ★いか, 短冊, 鶏こま, 木綿豆腐, 湯通し塩蔵わかめ, 寒天, ★調理用牛乳, ★牛乳	米, でん粉	にんじん, たけのこ, 玉葱, はくさい, 黒きくらげ, テンゲンツアイ, ねぎ, みかん, バインアップル	723 kcal 27.4 g 18.8 g
18木	ジャンバラヤ	○	ガーリックサラダ ABCスープ	豚肉, 鶏肉, 白いんげん豆, ★牛乳	米, じゃがいも, シェルマカロニ	にんじん, 玉葱, ピーマン, キャベツ, きゅうり, コーン, ブロッコリー, マッシュルーム	744 kcal 28.2 g 26.7 g
19金	ごはん	○	ハニーマスタードチキン 野菜ソテー 具だくさんスープ	鶏肉, ★豚肩, ★牛乳	米, はちみつ, ビーフン	レモン, エリンギ, キャベツ, にんじん, ピーマン, コーン, しょうが, にんにく, しめじ, 玉葱, もやし, こまつな	755 kcal 31.0 g 23.1 g
22月	発芽玄米ごはん	○	いかのかりん揚げ 三食和え 野菜のスープ	★いか, 短冊, 油揚げ, かつお厚削り, ★牛乳	米, 発芽玄米, でん粉	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, だいこん, 玉葱, ねぎ	721 kcal 28.9 g 21.4 g
23火	チキンカレー	○	海藻サラダ	鶏肉, ★プロセスチーズ, わかめ, ★牛乳	米, 粒麦, じゃがいも, 薄力粉, 白炒りごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ★りんご, キャベツ, きゅうり, もやし	731 kcal 22.1 g 23.1 g
24水	ごはん	○	さわらの香り焼き ごま和え 田舎汁	★さわら, 油揚げ, かつお厚削り, ★牛乳	米, オリーブ油, 乾燥パン粉, 白炒りごま, 練りごま, さといも	玉葱, にんじん, しめじ, 青菜, キャベツ, だいこん, ねぎ	714 kcal 33.3 g 23.3 g
25木	味噌ラーメン	○	ジャンボ揚げ餃子	★豚ひき肉, ★牛乳	蒸し中華めん, 白すりごま, ぎょうざの皮	たけのこ, にんじん, コーン, しょうが, にんにく, もやし, にら, ねぎ, はくさい	833 kcal 33.7 g 30.8 g
26金	カラフルピラフ	○	フルーツヨーグルト和 え ポークビーンズ	★ヨーグルト, ★豚肩, 大豆, ★牛乳	米, じゃがいも, 薄力粉	玉葱, 赤ピーマン, ピーマン, マッシュルーム, コーン, バイン, みかん, 黄桃, 干しぶどう, にんにく, にんじん, さやいんげん	748 kcal 28.9 g 22.8 g
29月	ピザトースト	○	チリコンカン フルーツポンチ	★ベーコン, ★チーズ, 大豆水煮, ひよこめ, ★豚ひき肉, ★牛乳	★食パン, じゃがいも	玉葱, ピーマン, マッシュルーム, にんにく, トマト, ★りんご, みかん, バイン, 黄桃	765 kcal 32.3 g 28.8 g
30火	油麩丼	○	野菜椀	鶏肉, かつお厚削り, ★たまご, 鶏こま, 木綿豆腐, ★牛乳	米, 油麩	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, だいこん, はくさい	778 kcal 34.2 g 23.5 g
31水	ほうれん草のバターライス と鶏のトマトクリーム煮	○	コーンサラダ ワンダフル給食 	鶏肉, ★生クリーム, ★牛乳	米, 小麦粉, なたね油, 三温糖	ほうれん草, 玉葱, にんじん, セロリ, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン	854 kcal 27.3 g 35.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています※25, 26, 29日, 3年生給食なし