

5月 給食だより



令和6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。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりることが基本です。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。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



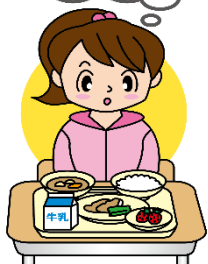
栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ 果物</p>	<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	---	--	--------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



5月 献立表

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		1食分 - たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
			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 水	じぶ煮井 なめこの味噌汁 抹茶ケーキ	○	鶏肉, ★白みそ, ★赤みそ, ★たまご	★牛乳, ★生クリーム	精白米, てん粉, すだれ麩, 上白糖, 薄力粉, ★ホワイトチョコレート, 粉砂糖	★無塩バター	にんじん, 江戸菜	たけのこ, れんこん, 玉葱, ねぎ, なめこ	853 kcal 32.7 g 25.9 g	旬の食材色々  「新茶」 1日 抹茶ケーキ 5月は新茶の季節です。 「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きをする」と言われています。「八十八夜」とは、暦の上で冬から春に変わる日である「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。
2 木	赤飯 赤魚の竜田揚げ ブロッコリーの香りおえすまし汁 【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, てん粉, 米粉, 薄力粉, 焼きふ	ごま, 油, ごま油	ブロッコリー, にんじん	しょうが, ねぎ	734 kcal 32.1 g 24.5 g	
7 火	豚キムチ丼 たまごスープ 樹上完熟甘夏	○	豚肉, 鶏肉, ★たまご, ★木綿豆腐	★牛乳	精白米, 粒麦, 上白糖	油, ごま, ごま油	にら, にんじん	にんにく, しょうが, ねぎ, はくさい, キムチ, 玉葱, ほししいたけ, 樹上完熟甘夏	737 kcal 31.3 g 24.6 g	
8 水	味噌ラーメン パリパリサラダ フルーツポンチ	○	豚肉, ★赤みそ	★牛乳	蒸し中華めん, 上白糖, ワンタンの皮, 白玉粉	油, 白すりごま, ごま油	にんじん, にら	たけのこ, ホールコーン, しょうが, にんにく, もやし, ねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん, ★りんご缶, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	756 kcal 27.5 g 24.1 g	
9 木	ごはん 鯖の味噌煮 即席漬け 吉野汁	○	★さば, ★赤みそ, 鶏肉, ★油揚げ	★牛乳	精白米, 上白糖, てん粉		にんじん	しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, 玉葱, ねぎ	716 kcal 36.5 g 26.1 g	
10 金	ハヤシライス コーンサラダ 雪中貯蔵甘夏	○	豚肉	★牛乳	精白米, 粒麦, 薄力粉, 上白糖	油, ★バター	にんじん, 赤ピーマン	にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 雪中貯蔵甘夏	793 kcal 25.4 g 29.2 g	
13 月	はちみつレモントースト シーフードサラダ ポークビーンズ おいしい免疫ケア	○	★むぎえび, ★いか, 豚肩, ★大豆	★おいしい免疫ケア, ★牛乳	★食パン, はちみつ, じゃがいも	★バター, 油	にんじん, ブロッコリー, トマト, さやいんげん	レモン, キャベツ, ★きゅうり, 玉葱, にんにく	795 kcal 33.1 g 35.4 g	
14 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 温野菜サラダ 大根スープ おいしい免疫ケア	○	鶏肉モモ, ベーコン(卵白成分なし)	★おいしい免疫ケア, ★牛乳	精白米, じゃがいも, 上白糖	油	にんじん, ブロッコリー, トマト, さやいんげん, パセリ, 青菜	にんにく, しょうが, マーマレード, ホールコーン, 玉葱, だいこん, ねぎ	713 kcal 27.0 g 21.1 g	
15 水	台湾まぜそば きゅうりの和え物 サイダーかん おいしい免疫ケア	○	豚肉, ★大豆ミート, ★赤みそ	★おいしい免疫ケア, ★牛乳	精白米, じゃがいも, 上白糖, てん粉	油, ごま, ごま油	にんにく, しょうが, ほししいたけ, ねぎ, きゅうり, メロン		812 kcal 39.7 g 22.7 g	
16 木	めだいのそぼろごはん 呉汁 そばかず晩柑 おいしい免疫ケア	○	★めだい, 鶏肉, ★たまご, ★油揚げ, ★大豆, ★赤みそ, ★白みそ, ★木綿豆腐	★おいしい免疫ケア, ★牛乳	精白, 上白糖, じゃがいも	油	にんじん	しょうが, ほししいたけ, ねぎ, たけのこ, だいこん, そばかず晩柑	810 kcal 36.2 g 24.3 g	
17 金	ソースかつ丼 味噌汁 おいしい免疫ケア	○	豚肉, ★赤みそ, ★白みそ	★おいしい免疫ケア, ★牛乳	精白米, パン粉, 薄力粉, 上白糖	油	トマト, にんじん, こまつな	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉葱, もやし	825 kcal 31.2 g 27.9 g	
21 火	プルコギ丼 わかめスープ ニューサマーオレンジ	○	豚肉, 鶏肉, ★木綿豆腐	わかめ, ★牛乳	精白米, 粒麦, はちみつ, 上白糖, 緑豆はるさめ	ごま, ごま油	にんじん, にら	★りんご, ねぎ, にんにく, 玉葱, ほししいたけ, ニューサマーオレンジ	736 kcal 26.1 g 26.6 g	
22 水	ごはん 魚のガーリックバターソースがけ 野菜のゴマドレおえ厚揚げの味噌汁	○	★カゴカマス, ★生揚げ, ★赤みそ, ★白みそ	★牛乳	精白米, 薄力粉, 上白糖	オリーブ油, ★バター, マヨネーズ(卵なし), ごま	パセリ, にんじん, ブロッコリー	にんにく, キャベツ, ホールコーン, 玉葱, ねぎ	736 kcal 33.6 g 29.0 g	
23 木	ナポリタン風スパゲティ じゃがいものハニーサラダ メロン	○	ウインナー(卵白成分なし), 豚肉	★粉チーズ, ★牛乳	スパゲッティ, じゃがいも, はちみつ	油, ★バター	にんじん, ピーマン, トマト	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, メロン	749 kcal 23.0 g 46.6 g	
24 金	グリーンピースごはん 肉じゃが 江戸菜の和え物	○	豚肉	★牛乳	精白米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖	油, 白すりごま, ごま油	にんじん, さやいんげん, 江戸菜	グリーンピース, 玉葱, キャベツ, もやし	724 kcal 32.2 g 19.1 g	
27 月	ミルクパン マカロニグラタン さっぱりスープ	○	鶏肉, ベーコン(卵白成分なし)	★調理用牛乳, ★プロセスチーズ, ★牛乳	薄力粉, シェルマカロニ, ★ミルクパン	★バター, 油	ほうれんそう, にんじん, パセリ	玉葱, マッシュルーム, キャベツ, もやし, ホールコーン	741 kcal 31.5 g 31.7 g	
28 火	親子丼 キャベツと昆布の和え物 ちゃんこ汁	○	鶏肉, ★生揚げ, ★たまご, ★木綿豆腐	細切りこんぶ, ★牛乳	精白米, 上白糖	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	玉葱, ほししいたけ, キャベツ, きゅうり, もやし, しょうが, はくさい, だいこん, ねぎ	729 kcal 35.3 g 24.5 g	
29 水	ナンピザ ツナサラダ ミネストローネ 冷凍みかん	○	ソーセージ(セミドライ), ウインナー(卵白成分なし), ★ツナ缶, 鶏肉, 白いんげん豆	★チーズ, ★牛乳	★ナン, 上白糖, じゃがいも	油, 油	ピーマン, にんじん, トマト	玉葱, マッシュルーム, にんにく, レモン, キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ, 冷凍みかん	737 kcal 34.4 g 33.9 g	
30 木	ごはん カレーごまふりかけ 筑前煮 油揚げのお浸し	○	鶏肉モモ, ★油揚げ	★ちりめんじゃこ, ★牛乳	精白米, こんにゃく, 上白糖	ごま, 油	にんじん, さやいんげん, こまつな	れんこん, だいこん, ほししいたけ, ごぼう, キャベツ	737 kcal 30.2 g 26.6 g	
31 金	麻婆豆腐丼 中華スープ すいか	○	豚肉, ★大豆ミート, ★木綿豆腐, ★赤みそ, 鶏肉	★牛乳	精白米, 上白糖, てん粉	油, ごま油	にんじん, にら	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, もやし, はくさい, 黒きくらげ, すいか	778 kcal 40.0 g 25.8 g	

旬の食材色々

「新茶」

1日 抹茶ケーキ
5月は新茶の季節です。
「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きをする」と言われています。「八十八夜」とは、暦の上で冬から春に変わる日である「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。

「グリーンピース」

24日 グリーンピースごはん
グリーンピースは、1年中出回っていますが、旬の時期は、春から初夏(4月~6月)です。

「メダイ」

16日 めだいのそぼろごはん
東京都八丈島(はちじょうじま)産のメダイを使用します!

「郷土料理献立」

【静岡県富士市】

15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の寒天ゼリーです。

【福井県】

17日 ソースかつ丼

【東京都】

28日 親子丼、ちゃんこ汁

「果物」

7日 樹上完熟甘夏
(じゅじょうかんじゅくあまなつ)
10日 雪中貯蔵甘夏
(せっちゅうちようぞうあまなつ)
16日 そばかず晩柑
(そばかずばんかん)
21日 ニューサマーオレンジ

いろいろな種類の柑橘類が

「げんきな免疫プロジェクト」

「げんきな免疫プロジェクト」を、5月13日~17日の5日間行います。免疫ケアをしっかりとし、体育祭まで、元気に学校生活を送りましょう。詳しくは、こちらをご覧ください。
<https://www.genkimene.ki.jp/>

※アレルギー食品には記号を表示しています
※食材の調達の都合により献立を一部変更することがあります。ご了承ください。