

5月 給食だより

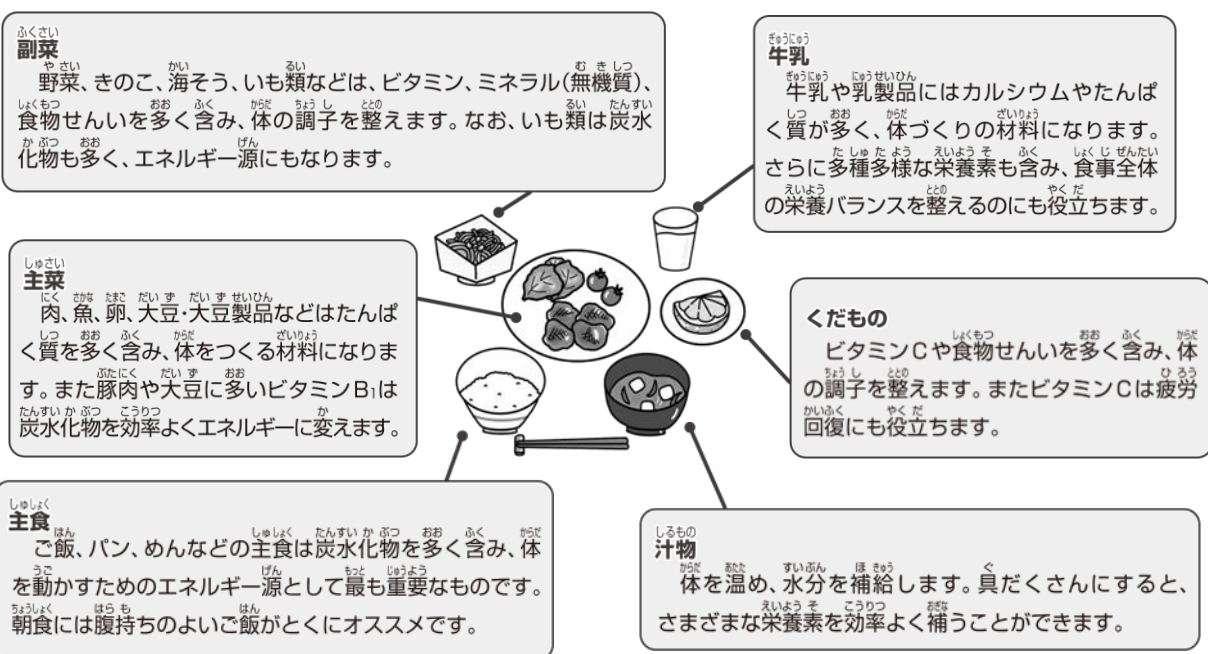
令和7年4月30日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

新学期の給食が始まって一か月が経ちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

運動と栄養

運動会の練習が本格的になってきます。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなく、とりやすくなります。



なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気を付けましょう。



5月の給食目標 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝がこめられているよ
みんなも気持ちをこめてあいさつしよう！

いただきます

食べ物はもともといきた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

栄養黒板を見に来てください！

毎日昼休みに、正面玄関にある栄養黒板に保健給食委員会の当番が、次の日の献立の食品のカードを栄養素の働きによって赤、緑、黄に分けてはっています。「今日の給食は何か？どんな食品が入っているかな？どんな栄養がとれるかな？」など見に来てください。



5月の行事食

1日（木）八十八夜 茶摘みの日 「抹茶豆乳ゼリー」

2日（金）端午の節句 「中華ちまき風おこわ」

5月5日は、端午の節句、こどもの日とも言います。もともと中国から日本に伝わった行事です。この日はかぶとを飾ったり、しょうぶ湯に入ったり、柏餅を食べたりして、男の子の健康を願います。中国から伝わった中華ちまきを食べる風習があります。



5月のこんだてひょう（18回） 黒門小学校



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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 木	生揚げのそぼろあんかけ丼	○	豚ひき肉、鶏ひき肉、生揚げ	油、さとう、でんぶん、米	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	657
	和風サラダ			ごま油、さとう、油、白ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	27.8
	抹茶豆乳ゼリー		粉寒天、豆乳	さとう		
2 金	中華ちまき風おこわ	○	豚ひき肉	米、もち米、油、さとう	にんじん、こまつな、干しいたけ、たけのこ	593
	すまし汁		豆腐		こまつな、長ねぎ	24.8
	ちくわのいそべ揚げ		焼き竹輪、あおのり	油、小麦粉		
8 木	ご飯	○		米		585
	肉じゃが		豚肉	糸こんにやく、じゃがいも、さとう	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	23.0
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	でんぶん、油、さとう	長ねぎ	
	果物（デコボン）				デコボン	
9 金	小松菜ときのこのスパゲティ	○	豚肉、ベーコン、ツナ缶	スパゲティ、油	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、こまつな	580
	かぼちゃのポタージュ		牛乳、生クリーム	バター	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ	23.2
	レモンドレッシングサラダ			油、さとう	キャベツ、にんじん、とうもろこし、レモン(果汁、生)	
12 月	チキンライス	○	鶏もも肉	米、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース	542
	白身魚のパン粉焼き		メルルーサ、粉チーズ	油、パン粉	にんにく、パセリ	26.4
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ、にんじん	
13 火	スタミナやきにく丼	○	豚肉、みそ	米、さとう、ごま油、油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もやし	549
	くきわかめサラダ		くきわかめ	さとう、油	にんじん、だいこん、きゅうり	19.5
	果物（りんご）				りんご	
14 水	ジャーマンポテトドッグ	○	ベーコン	コッペパン、油、じゃがいも	玉ねぎ	550
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん、ベーコン、豆乳	油	エリンギ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、とうもろこし	20.5
	コールスローサラダ			油	キャベツ、きゅうり、にんじん	
15 木	ご飯	○		米		564
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	油	しょうが、玉ねぎ	23.3
	青菜と白菜のお浸し		かつお削り節（おかか）		こまつな、はくさい、にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	長ねぎ	
16 金	チキンカツカレー	○	豚肉、鶏肉	米、油、小麦粉、じゃがいも、油、パン粉、生パン粉	しょうが、セロリー、にんにく、玉ねぎ、にんじん	711
	大根わかめサラダ		わかめ	ごま油	にんじん、きゅうり、だいこん	22.0
	果物（美生柑）				美生柑	

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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
20 火	スパイシートマトライス	○	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	米、油、さとう、でんぶん	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ（芯）、マッシュルーム缶、トマト缶、グリーンピース	596
	フレンチサラダ			はちみつ、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	21.7
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	さとう	パインオレンジ、みかん缶	
21 水	二色サンド	○		食パン、いちごジャム、黒砂糖食パン、マーメイドジャム		594
	フィッシュアンドチップス		ホキ	油、じゃがいも、でんぶん、小麦粉		27.8
	スコッチブロス		鶏もも肉、白いんげん	油、大麦	セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、こまつな	
22 木	ご飯	○		米		655
	さばの文化干し		さば文化干し			27.9
	おひたし		油揚げ、かつお削り節（おかか）		こまつな、はくさい、えのきたけ	
	豆乳仕立ての野菜汁		豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	こんにやく、さつまいも	ごぼう、だいこん、長ねぎ、はくさい	
23 金	回鍋肉丼	○	豆みそ、豚肉、みそ	米、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんじん、たけのこ、キャベツ、干しいたけ、にんにく、しょうが、ピーマン、長ねぎ	581
	めかたま汁		卵、花めかぶ	でんぶん	にんじん、たけのこ、えのきたけ、こまつな	24.9
	ゆでそら豆				そらまめ	
26 月	ご飯	○		米		601
	いかの甘味噌がらめ		いかかりんと、みそ	でんぶん、油、さとう		25.7
	昆布和え		塩昆布	ごま油	はくさい、きゅうり	
	のっぺい汁		鶏もも肉	里芋、こんにやく、でんぶん	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	
27 火	長崎ちゃんぽん	○	豚肉、いか、うずら卵、さつま揚げ、かまぼこ	油、蒸し中華めん、でんぶん	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、干しいたけ、あらげきくらげ(生)	636
	青のりポテトビーンズ		大豆、あおのり	油、じゃがいも、でんぶん		29.6
	果物（小玉すいか）				小玉すいか	
28 水	ピザサントトースト	○	ベーコン、ピザ用チーズ	厚切り食パン、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン	631
	コーンクリームスープ		ベーコン、牛乳	じゃがいも、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、パセリ	23.6
	ミックスフルーツ				パイン缶、みかん缶、黄桃缶	
29 木	ハヤシライス	○	豚肉	米、油、小麦粉、デミグラソース	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	626
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン	油、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、キャベツ、パセリ	22.1
	粒マスタードサラダ			さとう、油	キャベツ、にんじん、きゅうり	
30 金	かつおとわかめごはん	○	かつお、角切り、炊き込みわかめ	米、油、米粉、さとう	しょうが	578
	のこのこサラダ			油、ごま油、さとう	しめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	23.1
	けんちん汁		油揚げ、豆腐	ごま油、里芋、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。

★今月のかみかみデーは、8日(木)です★

月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食(噛みごたえのある給食)を実施しています！
5月のかみかみメニューは、「わかさぎの南蛮漬け」です。
わかさぎは頭からしっぽ、骨までまるごと食べられます。よくかんで、味わって食べましょう。