

5月 献立表(前半)



台東区立 千束小学校
校 長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (g・4歳児)
1 木	■ 八十八夜献立 ■ & ◇ 千住ねぎを味わう ◇ ご飯 ちくわの新茶揚げ きゅうりときゃべつの即席漬け 千住ねぎ入りうま煮汁 牛乳	 鶏ささぎ、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	白ごま、白ごま油、白ごま油、白ごま油、白ごま油、白ごま油、白ごま油、白ごま油、白ごま油、白ごま油	きゅうり、きゃべつ、にんじん、玉葱、千住ねぎ、はくさい	立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、今年は5月1日です。春と夏の変り目、茶摘みのシーズンですね。この日に摘んだお茶は上等とされ、飲むと長生きするとされています。給食でもお茶を使ったちくわ揚げを作ります。 また、先月に引き続き、今月も葱善さんの千住ねぎを給食で活用しています。	587 kcal 24.6 g
2 金	✿ スポーツ応援献立(疲労回復) ✿ キムチチャーハン ラーメンサラダ にらたまスープ デコポン 牛乳	 豚肉、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	キムチ、ピーマン、長ねぎ、はくさい、もやし、にんじん、長ねぎ、玉葱、にら、デコポン	今月はGWもあり、運動会の練習も始まります。そしてこの日は体力テストもありますね。子供たちが疲れを翌日に残さず学校生活が送れるよう、栄養バランスを考えて献立を組み立てました。疲労回復には豚肉などに含まれる「ビタミンB1」やキムチなどに含まれる「クエン酸」が活躍します。さらに、今回スープに入れたニラといっしょにとすることで血中に長く滞在し、効果的に摂取することができます。	519 kcal 18.4 g
7 水	端午の節句献立 ご飯 かぶと春巻き 野菜のごまじょうゆ たけのこわかめのみそ汁 牛乳	 鶏ひき肉、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏ひき肉、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	5月5日は端午の節句です。ということで、この日はかぶとを模った春巻きを作ります。 また、汁物に入っているたけのこは、子供の成長を祈願して大きくまっすぐ成長するため端午の節句のお祝い料理に取り入れられてきました。	589 kcal 21.5 g
8 木	旬を味わう(旬) & ◇ 千住ねぎを味わう ◇ 千住ねぎ塩豚丼 焼きたけのこの木の芽みそ 豆腐のすまし汁 牛乳	 豚こま肉、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	千住ねぎ、にんにく、もやし、にら、玉葱、にんじん、しそ(唐汁、油)、もやし、はくさい、こまつな、たけのこ(シロトメ)、長ねぎ	木の芽とは、山椒の若芽を摘み取ったもので、春先に出回ります。今回はみそや砂糖、みりと合わせて木の芽みそを作り、焼いたたけのこにかけて提供します。	538 kcal 22.0 g
9 金	● 大阪万博から世界を知ろう～フランスの料理～ ● ガーリックフランス キャロットラペ ポトフ 牛乳	 ツナ、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	ツナ、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	4月13日～10月13日は大阪・関西万博です。「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、大阪市の人口島「夢洲」で開催されています。その中で、世界150か国ものパビリオンも設置されています。ということで、給食では世界各国の料理や大阪の料理を取り入れたいと考えています。 キャロットラペはフランスのにんじんを使ったサラダのことです。また、ポトフはフランスのおでんといわれています。	689 kcal 26.2 g
12 月	教科関連献立(4年生 国語「白いぼうし」) & 旬を味わう(新じゃが) 旬 ゆかりご飯 新じゃがのそぼろ煮 小松菜と白菜のごま入り煮浸し 夏みかん 牛乳	 鶏ひき肉、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏ひき肉、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	今年度も、教科学習と関連した給食を提供し、学びを深めていきたいです。この日取り上げるのは、4年生の国語「白いぼうし」です。この物語には「夏みかん」が出てきます。さて、どんな果物なのか、どんな味なのか、そしてどんな香りなのか、いろんな視点で味わって、物語の世界を想像してほしいと思います。	542 kcal 19.8 g
13 火	旬を味わう(そらめ)～2年生 そらめのさやむき～ 旬 ココアパン そらめのじゃがチーズ焼き ミネストラスープ デコポン 牛乳	 ベーコン、ナチュラルチーズ、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	ココアパン、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	4月は、親子でそらめのさやむきをしてもらいましたが、この日は2年生がそらめのさやむきをします。食べ慣れないそらめですが、薄皮を丁寧にむき、じゃがいもといっしょにグラタン風にして子供にも食べやすいメニューにして提供します。 ちなみに、そらめは千束小学校の給食・食育マスコットキャラクター「そらちゃん・まめちゃん」のモチーフにもなっています。右手にマイクを持っているほうがそらちゃん、左手にマイクを持っているほうがまめちゃんです。	759 kcal 31.3 g
14 水	教科関連献立(3年生 音楽「茶つみ」、5年生 家庭科「お茶をいれてみよう」) & 静岡県産の料理 旬 桜えびとしらすのかきあげ丼 お麩入りすまし汁 抹茶ミルクプリン 牛乳	 干し桜えび、しらす干し、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	干し桜えび、しらす干し、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	3年生は音楽で「茶つみ」の歌を通して、声やリズムに合わせて、歌ったり手遊びしたりする学習をしましたね。茶摘みの歌を聞き、お茶を使った料理を食べながら、茶摘みの風景を想像しましょう。また、5年生も家庭科で4月にお茶をいれる実習がありましたね。給食を通して復習しましょう。	646 kcal 22.5 g
15 木	旬を味わう(わかめ、新じゃが、すいか) 旬 わかめうどん じゃがバター すいか 牛乳	 だし昆布、鶏こま肉、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	だし昆布、鶏こま肉、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	わかめは日本各地の海でとれますが、お店で売られているのはほとんどが養殖されたものです。2～5月に収穫され、生のままでは傷みやすいため、塩漬にした塩蔵わかめや乾燥わかめなどに加工されます。今日は旬のとれたわかめをうどんに入れました。	587 kcal 20.7 g
16 金	旬を味わう(うど、春野菜) 旬 ご飯 さばの塩焼き うど入りきんぴら 春野菜の豚汁 牛乳	 さば文化平、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	さば文化平、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨、鶏皮、鶏油、鶏骨	この日は給食を通して春を感じてもらうメニューにしました。うどは東京都でもとれる山菜で、土から顔を出したばかりの新芽や、ある程度育った茎や若葉、つぼみなどの部分を食べます。特有の香りとほのかな苦みが特徴で、また、シャキシャキとした歯ごたえをしています。	612 kcal 24.5 g

スポーツのための献立の基本！主食、主菜、副菜、副菜2(汁物)、牛乳・乳製品、果物をそろえよう！

運動会まであと一か月となりました。また、5月2日には体力テストも控えていますね。本番で力を発揮するためには、日頃の食事がとても大切です。今月の給食では「スポーツ応援献立」と称して、スポーツ栄養学の観点から献立を組み立てました。それぞれの日には、目的別に必要な栄養素を考え使用する食材や料理の組み合わせを考えました。



台東區立 校長 榮養教諭	千束小學校 山宮秀和 善方祐望
--------------------	-----------------------

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校では「そば」「ナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は給食で使用しません。また、「マヨネーズ」「練り物」「中華麺」等は卵不使用のものを使用します。

5月栄養価平均(3・4年生)
エネルギー 613kcal
たんぱく質 25.2g

