

5月 献立表(前半)



日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		エネルギーたんぱく質(3-4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン(色が濃い)	ビタミン(色が薄い)		
6月	☆端午の節句献立 & 旬を味わう~かつお・にら~☆ カツオくとワカメちゃんご飯 もやしとにらのみそ汁 手作り柏餅 牛乳	5月5日は「端午の節句」ですね。この日は柏餅を給食室で手作ります！柏の木の葉は新しい目が出ないと古い葉が木から落ちないとされ、そこから「後継ぎがいなくなるならない」と縁起のよい木とされてきました。その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。また、旬を迎えているかつおやにらも給食に登場です。							617 kcal 23.5 g
		かつお	炊込みわかめ	精白米、麦、米粉、砂糖				しょうが	
		油揚げ、赤みそ、白みそ				にんじん、にら		もやし、長ねぎ	
		あずき(こし)		上新粉、砂糖、でんぷん					
7月	旬を味わう~新茶~ 和風おろしスパゲティ 卵スープ お茶蒸しパン 牛乳	立春から数えて88日目を「十八夜」といい、今年度は5月1日でした。春と夏の変り目で、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言われてます。給食でもお茶を使った蒸しパンを出します。							725 kcal 29.5 g
		ツナ		スパゲティ、三温糖	サラダ油、塩バター			だいこん、玉葱、しょうが、レモン(果汁、生)	
		厚けずり節、卵	だし昆布	でんぷん		こまつな		玉葱	
		卵	調理用牛乳	小麦粉、砂糖、甘納豆(あずき)	サラダ油				
10月	旬を味わう~新たけのこ・きびなご~ ご飯 きびなごのごま揚げ 野菜のみそ和え 筑前煮 牛乳	4月に引き続き、新たけのこを給食で使います。小さなきびなごも産卵期を迎えるこの時期に漁獲量が増えるそうです。							632 kcal 26.4 g
				精白米、強化米					
			きびなご	小麦粉	揚げ油、白ごま				
		赤みそ		三温糖		にんじん		キャベツ、きゅうり、えのきたけ	
11月	旬を味わう~グリーンピース~ グリンピースご飯 鶏肉の照り焼き 白菜と昆布の和え物 吉野汁 牛乳	旬のグリーンピースですが、今年度はコロナ禍も影響して市場に出回る量が少ないそうです…。千束小学校に野菜を納めてくれている八百屋さんが子供たちに旬を味わってほしいということで、量を確保してくださいます。							578 kcal 23.8 g
				精白米、もち米、強化米				生グリーンピース	
		鶏もも肉		砂糖	サラダ油			しょうが	
		けずり節破片状	塩昆布					はくさい	
12月	旬を味わう~新じゃが・アスパラガス~ ツナコッパ 新じゃがとアスパラのサラダ ウェーブワンタンスープ 牛乳	旬の新じゃがとアスパラガスをサラダでいただきます。							610 kcal 23.0 g
		ツナ		コッパパン	マヨネーズ(卵不使用)	パセリ		玉葱	
				じゃがいも、砂糖	揚げ油、サラダ油	にんじん、アスパラガス		キャベツ、とうもろこし(冷凍)、玉葱	
		豚肩肉		ワンタンの皮		にんじん、チンゲンツァイ		玉葱、キャベツ、もやし、長ねぎ	
13月	旬を味わう~新ごぼう・春きゃべつ~ 豚肉と新ごぼうのご飯 ぶりの照り焼き キュウリの梅じょうゆ 春きゃべつのみそ汁 牛乳	新ごぼうは、通常より早く収穫した若いごぼうのことです。一般的なごぼうと比べて細くて短く、白っぽい見た目です。やわらかく、ほんのり甘みもあり、香りがよいのが特徴で、給食でも味わってほしいと思います。							563 kcal 24.8 g
		豚もも肉		精白米、もち米、強化米	ごま油	にんじん、さやいんげん		新ごぼう	
		ぶり						しょうが	
			刻み昆布					きゅうり、梅干し	
14月	☆ J A 東京の野菜を使った献立 ☆ 豆腐のうま煮丼 ひじきと新ごぼうのサラダ J A 東京の小松菜入りスープ 牛乳	台東区は大きな田畑がありませんが、都内でとれた野菜を給食で活用できるように J A 東京グループと連携をとり定期的に取り入れています。今月は都内産の小松菜を使います。							620 kcal 24.3 g
		豚肩肉、木綿豆腐		精白米、強化米、砂糖、でんぷん	サラダ油、ごま油	にんじん、こまつな		干し椎茸、ゆでたけのこ、長ねぎ	
			ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん		きゅうり、新ごぼう、玉葱	
		厚けずり節、鶏もも肉				こまつな		玉葱、とうもろこし(冷凍)	
17月	旬を味わう~ぞらまめ~ ココアパン そらまめのじゃがチーズ焼き 白菜スープ 果物(清見オレンジ) 牛乳	2年生がそらまめのさやむきをします。食べ慣れないそらまめですが、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。							611 kcal 26.6 g
				ココアパン					
		ベーコン	ナチュラルチーズ	じゃがいも	サラダ油	にんじん		玉葱、そらまめ	
		ベーコン				にんじん		玉葱、はくさい	
18月	☆健康委員会のワゴンチェック①☆ ご飯 さわらの西京焼き 切干大根サラダ きのこ汁 牛乳	5月の給食目標は「きれいに片付けよう」です。健康委員が各クラスのワゴンの片付けをチェックしてくれる予定です。							593 kcal 27.7 g
				精白米、強化米					
		さわら、西京みそ		三温糖	すりごま				
				砂糖	白ごま、ごま油	にんじん、こまつな		切干しだいこん、キャベツ、玉葱	

~お知らせ~

- 今年度は、給食当番は学校で用意した白衣を着用しますが、ご家庭からご持参いただいたエプロン・三角巾等を使用しても構いません。
- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご家庭からご持参いただいたものを使用しても構いません。
- 献立は変更になる場合があります。

毎日の給食をHPで公開しています。
ぜひご覧ください！



5月 献立表(後半)

台東区立 千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 (3-4年生)	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)		
19 水	☆健康委員会のワゴンチェック②☆ セサミトースト スティックサラダ ホワイトシチュー 牛乳	この日も、健康委員会の児童がワゴンのチェックを行います。スプーン・フォークの向きなど返却の決まりを守って片付けができていますでしょうか？		食パン、グラニュー糖	ねりごま、すりごま、有塩バター			639 kcal	
				サラダ油	にんじん	だいこん、きゅうり、玉葱		21.4 g	
		ベーコン、鶏もも肉	調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、マッシュルーム		
			牛乳						
20 木	旬を味わう～あじ～ ご飯 あじフライ 昆布茶漬 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	一年中スーパーにも並んでいるイメージのあじですが、春から夏にかけてが旬です。		精白米、強化米				620 kcal	
		あじ、卵	小麦粉、生パン粉、パン粉	揚げ油				23.4 g	
		油揚げ、赤みそ、白みそ			ごま油	ごまつな	キャベツ、きゅうり		
			牛乳				だいこん、長ねぎ		
21 金	旬を味わう～絹さや～ ソース焼きそば 大学豆芋 絹さやとキャベツのスープ 牛乳	この日は二十四節季のひとつ「小満」で、ほっとー安心（少し満足）するという意味です。昔は作物の出来、不出来は生きるか死ぬかに関わる大問題でした。そのため麦などに穂がつくと安心したのです。この日の給食では旬の絹さやを味わいましょう。		豚肩肉	むし中華めん	サラダ油	にんじん	玉葱、キャベツ、もやし	676 kcal
		大豆	でんぷん、さつまいも、砂糖、水あめ	揚げ油、黒ごま				24.4 g	
		鶏もも肉	米粉	サラダ油	さやえんどう		玉葱、キャベツ		
			牛乳						
24 月	千束幼稚園体験給食② チキンライス 青のりポテト オニオンスープ 牛乳	4月から始まった、千束幼稚園にじ組さんの体験給食。この体験を通して、給食って楽しいなという気持ちを育てたいと思います。		鶏もも肉	精白米、強化米	有塩バター、サラダ油	にんじん	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	627 kcal
		あおのり	じゃがいも	揚げ油				18.1 g	
				サラダ油	にんじん	玉葱、セロリー			
			牛乳						
25 火	ラッキーにんじんデー セルフフィッシュバーガー コールスローサラダ 白いんげん入りトマトスープ 牛乳	4月も大盛り上がりだったラッキーにんじんデー。今月は誰のもとにラッキーにんじんが行くのでしょうか？		ホキ、卵	ミルクパン、小麦粉、パン粉	揚げ油		616 kcal	
				サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、りんご、レモン、玉葱		26.5 g	
		ベーコン、白いんげん	じゃがいも	サラダ油	にんじん、ホールトマト缶	にんにく、玉葱			
			牛乳						
26 水	旬を味わう～わかめ～ ポークカレーライス 海藻サラダ オレンジゼリー 牛乳	わかめは、春から初夏にかけてが旬とされています。塩蔵や乾燥ものなど、わかめは長く保存するためにさまざまな工夫がされていますが、旬のものは生でサラダやあえ物でいただきたいですね。		豚肩肉	精白米、強化米、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	トマトピューレ、にんじん	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱	683 kcal
		海藻ミックス、わかめ	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)		19.8 g	
		粉寒天	砂糖			パインフルーツ(ストロベリー)、みかん缶			
			牛乳						
27 木	☆小松菜の日☆ 小松菜元気丼 田舎汁 冷凍パイ 牛乳	5（こま）2（つ）7（な）の語呂合わせで、5月27日は「小松菜の日」です。この日は小松菜が主役の丼ものを提供します。		豚肩肉	しらす干し	精白米、砂糖	ごま油	ごまつな、にんじん	593 kcal
		木綿豆腐、赤みそ	こんにやく			にんじん、かぼちゃ	りんご、玉葱、ほくさい(キムチ漬)	22.4 g	
							カットパイ 40g		
			牛乳						
28 金	旬を味わう～わかめ、新じゃが～ わかめうどん じゃがバター 果物（こだますいか） 牛乳	今シーズンは、新じゃがを使ったじゃがバターを給食で出したい…！と常々思っていました。じゃがいも大きめにカットし、一人分ずつバターをかけて作ります！		豚肩肉、油揚げ	だし昆布、生わかめ	三温糖、冷凍うどん		にんじん	609 kcal
			じゃがいも	有塩バター			干し椎茸、玉葱、長ねぎ	20.9 g	
							すいか		
			牛乳						
31 月	☆食べ比べ給食～メロン（青肉/赤肉）～☆ ピザトースト 洋風五目スープ 食べ比べメロン 牛乳	今月の食べ比べは、メロンです！品種はこの日の八百屋さんのおすすめを納品してくださる予定です。		ベーコン	ナチュラルチーズ	食パン	サラダ油	トマトピューレ、ホールトマト缶、ピーマン	568 kcal
		豚肩肉、高野豆腐	じゃがいも、緑豆はるさめ	サラダ油	にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、キャベツ		26.1 g	
						メロン			
			牛乳						



5月17日の「そらまめのじゃがチーズ焼き」のレシピはこちら！



5月栄養価平均(3-4年生)
エネルギー 621kcal
たんぱく質 24.0g

栄養摂取基準量
1・2年生：530kcal 3・4年生：650kcal 5・6年生：780kcal
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！