

5月 献立表(前半)

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 (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 (3・4年生)
2月	ススポーツ応援献立～疲労回復メニュー～ & ☆ ラッキーにんじんデー ☆ キムチチャーハン キャベツナ春巻き 豆腐とニラのスープ 牛乳	豚肩肉 ツナ 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米、強化米、ごま油、白ごま 揚げ油、春巻きの皮、マヨネーズ(卵不使用)、小麦粉 精白米、強化米	にんじん、はくさい(キムチ漬け)、ピーマン キャベツ にんじん、もやし、にら	この日体力テストがあります。GWも挟むことから、子供たちが疲れを翌日に残さないよう栄養価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B ₁ 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「にら」といっしょにと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。	662 kcal 23.3 g
6金	旬を味わう～きびなご、新たけのこ～ ご飯 きびなごのから揚げ 野菜のみそ和え 筑前煮 牛乳	きびなご 赤みそ 厚けずり節、鶏もも肉 飲用牛乳	精白米、強化米 揚げ油 三温糖 サラダ油、こんにやく、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ(ゆで)、さやいんげん	いつもはレトルトを使用するだけののですが、この日は八百屋さんからとれたてのたけのこを納品してもらいます。また、小さなきびなごも産卵期を迎えこの時期に漁獲量が増えるそうです。	589 kcal 26.8 g
9月	季節の和菓子を味わう & 八十八夜献立～新茶を使ったわらび餅～ 豆腐のうま煮丼 大根のみそ汁 新茶のわらび餅 牛乳	豚こま肉、木綿豆腐 厚けずり節、生わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ きな粉 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油 砂糖、わらび餅粉	干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、こまつな だいこん、にんじん	立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、今年は5月2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います。給食でもお茶を使ったわらび餅を作ります。	627 kcal 27.0 g
10火	旬を味わう～絹さや、新じゃが～ スパゲティナポリタン 絹さやとキャベツのスープ じゃがバター 牛乳	ベーコン、豚こま肉、粉チーズ 鶏こま肉 飲用牛乳	スパゲティ、オリーブ油 サラダ油 じゃがいも、塩バター	にんじん、玉葱、えのきたけ、にんにく、ホールトマト缶、ピーマン 玉葱、さやえんどう、キャベツ	豆が大きくなる前に収穫し、さやごと食べる「さやえんどう」、この時期に旬を迎えます。また、この日は旬の新じゃがを皮ごと使ってじゃがバターを作ります。	548 kcal 20.2 g
11水	旬を味わう～新ごぼう～ ご飯 ほっけの竜田揚げ ひじきと新ごぼうのサラダ 白菜のみそ汁 牛乳	ほっけ 干ひじき(アサヒ缶、乾) 厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米 でんぷん、上新粉、揚げ油 砂糖、サラダ油	しょうが にんじん、きゅうり、新ごぼう、玉葱 はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	新ごぼうとは、一般的にごぼうが晩秋から冬に収穫されるのに対し、そこまで大きく育つまで育てず、秋に植えたものをある程度育った初夏に収穫された若取りのものです。まだ完全に成長しきっていないため、柔らかくて風味も上品、そして優しい香りがします。	652 kcal 27.7 g
12木	旬を味わう～2年生 そらまめのさやむき～ ココアパン そらまめのじゃがチーズ焼き キャベツとかぶのスープ 清見オレンジ 牛乳	ベーコン、ナチュラルチーズ ベーコン 飲用牛乳	ココアパン サラダ油、じゃがいも 砂糖、白ごま	玉葱、にんじん、そらまめ かぶ、かぶ(葉)、にんじん、キャベツ 清見	この日は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。	603 kcal 26.5 g
13金	旬を味わう～グリーンピース～ グリーンピースご飯 豚肉のねぎソース焼き 白菜と昆布の和え物 吉野汁 牛乳	豚肩ロース肉 けずり節破片状、塩昆布 厚けずり節、油揚げ 飲用牛乳	精白米、もち米、強化米 ごま油、三温糖、白ごま こんにやく、でんぷん	生グリーンピース 長ねぎ、しょうが、にんにく はくさい にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	グリーンピースは、えんどう豆の未熟果です。普段は冷凍ものを使うことが多いですが、この時期はとれたてのものを食べることができます。グリーンピースご飯で、旬の甘さを味わってください。	629 kcal 26.3 g
16月	ススポーツ応援献立～持久力アップメニュー～ ご飯 油淋鶏 ほうれん草のナムル ビーフンスープ 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 飲用牛乳	精白米、強化米 でんぷん、揚げ油、三温糖、ごま油 ごま油、砂糖、白すりごま ビーフン	しょうが、長ねぎ ほうれん草、もやし にんじん、たけのこ(レトルト)、はくさい、チンゲン菜	長時間にわたり運動するためには、エネルギーが必要です。そこで、持久力をつけるためにはこの日の献立にあるようなご飯やビーフンに含まれる「炭水化物(糖質)」をとります。また、糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB ₁ も大切です。さらに、貧血を防ぐため鉄分も必要になるため、ほうれん草を献立に取り入れました。	640 kcal 23.4 g
17火	給食でGOTOイート～岡山県～ さわらのこうこ寿司 野菜のおかか和え すまし汁 もも寒天 牛乳	しらす干し(微乾燥品)、さわら けずり節 木綿豆腐、生わかめ 粉寒天 飲用牛乳	精白米、砂糖、ごま油、白ごま 砂糖	たくあん、さやえんどう、しょうが こまつな、もやし、にんじん だいこん、ぶなしめじ、糸みつば ネクター	「さわら」は岡山県でたくさん食べられている魚で、「こうこ」とは「たくあん」のことです。さわらの刺身を乗せた「さわら寿司」の横に添えていた「こうこ」を、お寿司と混ぜて食べたらおいしかったことから「こうこ寿司」ができました。給食では生のさわらは使えないので、焼いたさわらを添えています。また、「桃太郎のまら」と言われている岡山市に合わせて桃のデザートを作りました。	587 kcal 24.2 g
18水	旬を味わう～新じゃが～ パンパンジー麺 青のりポテト 清見オレンジ 牛乳	鶏こま肉、きわかめ、厚けずり節、だし昆布、白みそ あおのり 飲用牛乳	むし中華めん(卵不使用)、白ごま油、砂糖、ねりごま じゃがいも、揚げ油	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん 清見	今回の時期しか味わえない新じゃがを大きめにカットし、皮つきのまま揚げます。シンプルな味つけなので、新じゃがのおいしさを味わうことができますね。	743 kcal 26.5 g

～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」「くるみ」「ピーナツ(落花生)」「カシューナッツ」「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。



毎日の給食をHPで公開しています。ぜひご覧ください！

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%

5月栄養価平均(3・4年生)

エネルギー 626kcal
たんぱく質 25.1g



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 (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 (3・4年生)
19 木	千束幼稚園(にじ組)体験給食 ハヤシライス 海藻サラダ ぶどうゼリー 牛乳	豚肩肉、粉チーズ 海藻ミックス 粉寒天 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、有塩バター、小麦粉 砂糖、ごま油、白ごま 砂糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍) ぶどうストレートジュース	併設幼稚園の千束幼稚園、にじ組さん2回目の体験給食です。今まではパンのメニューを出していましたが、今回はご飯のメニューにチャレンジします。	686 kcal 21.4 g
20 金	食べ比べ給食～メロン～ ピザトースト 洋風五目スープ 食べ比べメロン 牛乳	ベーコン、ナチュラルチーズ 豚肩肉、高野豆腐 飲用牛乳	食パン、サラダ油 サラダ油、じゃがいも、緑豆はるさめ	にんにく、玉葱、トマトピューレ、ホールトマト缶、ピーマン しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ メロン	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。	573 kcal 26.2 g
23 月	旬を味わう～あじ～ ご飯 あじフライ 昆布茶浅漬け かきたま汁 牛乳	あじ 厚けずり節、木綿豆腐、卵 飲用牛乳	精白米、強化米 揚げ油、小麦粉、生パン粉、パン粉 ごま油 でんぷん	キャベツ、きゅうり、こまつな 玉葱、こまつな	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。あじといえば、真あじのことを指しますが、ほかにもおよそ140種類もいるそうです。 また、あじという名は「味」がよいことから名付けられたそうです。	647 kcal 27.7 g
24 火	スポーツ応援献立～筋力アップメニュー～ 豚肉と新ごぼうのご飯 ぶりの照り焼き ごま入り煮浸し もずくのみそ汁 牛乳	豚もも肉 ぶり 厚けずり節、白みそ、赤みそ、もずく(塩蔵、塩抜き) 飲用牛乳	精白米、もち米、強化米、ごま油 砂糖 白ごま、砂糖	新ごぼう、にんじん、さいいんげん しょうが こまつな、やし、はくさい えのきたけ、長ねぎ	筋力をつけるためには、たんぱく質をしっかりとることが大切です。おかずだけでなく、ご飯にもたんぱく質を入れることで効率よく摂取できるように献立を組み立てました。また、筋肉の合成にはたんぱく質の吸収を高めるビタミンB ₆ やビタミンCが必要です。肉や魚ばかりでなく野菜もしっかりとりたいたいですね。	596 kcal 29.2 g
25 水	旬を味わう～わかめ～ わかめうどん 大学豆芋 すいか 牛乳	だし昆布、豚こま肉、油揚げ、わかめ(生) 大豆 飲用牛乳	三温糖、冷凍うどん 揚げ油、でんぷん、さつまいも、砂糖、水あめ(酵素糖化)、黒ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、長ねぎ 小玉すいか	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。	670 kcal 22.5 g
26 木	スポーツ応援献立～走力アップメニュー～ 柏パン 鶏肉の玄米フレーク焼き ゆできゃべつ じゃが豆スープ 牛乳	鶏もも肉、粉チーズ 鶏こま肉、大豆 飲用牛乳	ミルクパン マヨネーズ(卵不使用)、パン粉、玄米フレーク じゃがいも	キャベツ にんじん、長ねぎ、こまつな	速く走るようになるためには、筋力をつけることが必須です。重要なのは鶏肉や大豆に含まれるたんぱく質をしっかりとること。玄米や海藻などに含まれるカルシウムやマグネシウムといっしょにとると吸収率がよくなり、筋肉が効率的に作られます。	672 kcal 29.7 g
27 金	地産地消メニュー～今日は小松菜の日～ 東京都産小松菜元気丼 根菜のみそ汁 パイナップル 牛乳	豚こま肉、しらす干し(半乾燥品) 赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、ごま油、砂糖 じゃがいも	りんご、玉葱、はくさい(キムチ漬け)、こまつな だいこん、にんじん、ごぼう パイナップル	台東区は大きな田畑がありませんが、区内でとれた野菜を給食で活用できるようにJA東京グループと連携をとり定期的に取り入れています。この日は区内でとれた小松菜を使用します。また、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。	596 kcal 21.8 g
30 月	スポーツ応援献立～瞬発力アップメニュー～ ソイディップトースト ツナサラダ かぼちゃスープ メロン 牛乳	大豆 ツナ 豆乳、生クリーム 飲用牛乳	食パン、マヨネーズ(卵不使用) ごま油、砂糖 有塩バター	玉葱、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、玉葱、パセリ メロン	ボールに素早く反応する、瞬間的にスピードを出して走る、格闘技で技をかけるなど、瞬発力はスポーツをする上で必須ですね。瞬発力をつけるためには、たんぱく質と糖質をバランスよくとることが求められます。この日はたんぱく質豊富な大豆を使っています。また、コンディションを保つために必要なカルシウムもしっかりとりたい栄養素です。	607 kcal 23.5 g
31 火	スポーツ応援献立～集中力アップメニュー～ カツオくとワカメちゃんご飯 キュウリの梅じょうゆ 豚汁 冷凍みかん 牛乳	かつお(春獲り)、炊込みわかめ 刻み昆布 豚肩肉、木綿豆腐、赤みそ 飲用牛乳	精白米、麦、上新粉、砂糖 ごま油、じゃがいも、こんにやく	しょうが きゅうり、梅干し ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ 冷凍みかん	スポーツをする上で頭脳の働きの大切さ。集中力を高めることで、とっさに良い判断をすることができます。そこでとりたい栄養素は脳のエネルギー源となる糖質、そして梅干しなどに含まれるクエン酸は糖質の吸収を高めてくれます。脳神経の発達に係わるたんぱく質もしっかりとるためにカツオや豚肉も取り入れました。	568 kcal 23.0 g

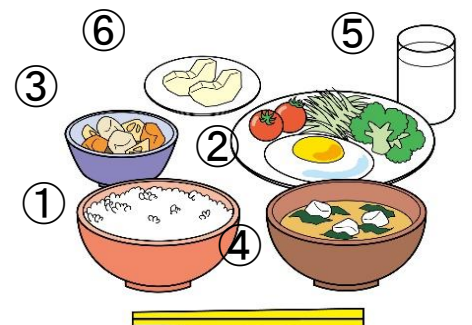


スポーツのための献立の基本！主食、主菜、副菜、副菜2(汁物)、牛乳・乳製品、果物をそろえよう！

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。5～6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。

すべてのスポーツ選手に共通して活用できる献立の基本形は、

- ① 主食：からだを動かすエネルギー源(ごはん・トースト・うどんなど)
- ② 主菜：筋肉・骨・血液などの材料となる(焼き魚・豚肉の生姜焼きなど)
- ③ 副菜：体調を整え、骨や血液の材料となる(サラダ・ひじきいり煮など)
- ④ 汁物(副菜2)：水分補給や体調を整える(みそ汁など)
- ⑤ 牛乳・乳製品：骨や歯を形成する(チーズ、ヨーグルトなど)
- ⑥ 果物：疲労回復に役立つ(みかん、バナナなど)



を毎食ごとに組み合わせたものです。この組み合わせを覚えておけば、外食のときにも応用することができます。