

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 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 (3・4年生)
1月	旬を味わう(かつお) ご飯 かつおの磯揚げ もやしと小松菜のごま酢 白菜のみそ汁 牛乳		精白米、強化米	かつお 角切り、のり	しょうが	609 kcal
			でんぷん、揚げ油、砂糖	すりごま、三温糖	もやし、こまつな、にんじん	32.0 g
			厚けずり節、油揚げ、赤みそ、白みそ		はくさい、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	
			飲用牛乳			
2月	八十八夜献立 スパゲティ大豆入りミートソース ジュリアンスープ お茶蒸しパン 牛乳		大豆、豚肉、粉チーズ	スパゲティ、有塩バター、オリーブ油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、トマトジュース、トマトピューレ	759 kcal
			ベーコン		セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ	29.6 g
			調理用牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、甘納豆		
			飲用牛乳			
8月	旬を味わう(わかめ) ハヤシライス わかめサラダ ももゼリー 牛乳		豚肉、粉チーズ	精白米、強化米、サラダ油、有塩バター、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム	670 kcal
			わかめ(生)	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	20.6 g
			粉寒天	砂糖	ネクター	
			飲用牛乳			
9月	旬を味わう(きびなご・新たけのこ) ゆかりご飯 きびなごのから揚げ 野菜のみそ和え 筑前煮 牛乳		精白米、強化米		ゆかり粉	587 kcal
			揚げ油			26.8 g
			赤みそ	三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	
			厚けずり節、鶏肉	サラダ油、こんにやく、砂糖	にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、さやいんげん	
			飲用牛乳			
10月	旬を味わう(そらまめ) ~2年生がそらまめのさやむきをします!~ ココアパン そらまめのじゃがチーズ焼き かぶのスープ 清見オレンジ 牛乳			ココアパン		615 kcal
			ベーコン、ナチュラルチーズ	サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、そらまめ	27.4 g
			ベーコン		かぶ、かぶ(葉)、にんじん、キャベツ	
					清見	
			飲用牛乳			
11月	スポーツ応援献立(持久力) 豆腐のうま煮 玉葱と小松菜のみそ汁 デコポン 牛乳		豚こま肉、木綿豆腐	精白米、強化米、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	干し椎茸、にんじん、たけのこ、長ねぎ	569 kcal
			油揚げ、赤みそ、白みそ		玉葱、こまつな	20.6 g
					デコポン	
			飲用牛乳			
12月	スポーツ応援献立(体づくり) キャロットライス 鮭のムニエル ごまドレ海藻サラダ オニオンスープ メロン 牛乳		精白米、強化米、有塩バター		にんじん	552 kcal
			生鮭、粉チーズ、スキムミルク	小麦粉、有塩バター		23.4 g
			海藻ミックス、わかめ(生)	砂糖、ねりごま、ごま油	キャベツ、きゅうり	
				サラダ油	玉葱、セロリー、にんじん	
			飲用牛乳		メロン	
15月	スポーツ応援献立(疲労回復) ご飯 豚肉のにんにくソース焼き キュウリの梅じょうゆ 豆腐とニラのスープ 牛乳		精白米、強化米			553 kcal
			豚肉		にんにく、玉葱	22.4 g
			刻み昆布		きゅうり、梅干し	
			木綿豆腐		にんじん、もやし、にら	
			飲用牛乳			
16月	スポーツ応援献立(貧血予防) & ☆ラッキーにんじんデー☆ ツナつなマヨパン クラムチャウダー 甘夏 牛乳		ツナ、ピザチーズ	丸パン、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、こまつな、とうもろこし(冷凍)	656 kcal
			ベーコン、あさり、調理用牛乳、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ	25.1 g
					甘夏みかん	
			飲用牛乳			
17月	給食でGOTOイート(群馬県) & 教科関連献立(5年生社会科~高い土地・低い土地~) 上州かみなりご飯 いかのかりんとうがらめ 群馬県産キャベツのお浸し じゃがいものみそ汁 牛乳		鶏肉、油揚げ	精白米、強化米、サラダ油、しらたき、砂糖	にんじん、干し椎茸、ごぼう、しょうが	627 kcal
			いかかりんと	でんぷん、揚げ油、砂糖	しょうが	29.9 g
			けずり節破片状		キャベツ	
			厚けずり節、わかめ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉葱	
			飲用牛乳			

運動会まであと一か月となりました。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ています。



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 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 (3・4年生)
18 木	旬を味わう(わかめ・新じゃが) わかめうどん じゃがバター すいか 牛乳	だし昆布、豚こま肉、油揚げ、わかめ(生)	三温糖、冷凍うどん じゃがいも、有塩バター	干し椎茸、にんじん、玉葱、長ねぎ 小玉すいか	わかめという緑色を思い浮かべると思いますが、海の中では黒ずんだ茶色をしていて、湯通しすることで色素成分が変化し緑色に変わります。低カロリーで、食物繊維やミネラルを豊富に含む健康的な食材ですね。今回はうどんにたっぷり入れました。	607 kcal 20.9 g
19 金	旬を味わう(うど・新ごぼう) & 教科関連献立(家庭科 5年生 お茶の入れ方、6年生 炒める調理) & 幼稚園体験給食 おかかふりかけご飯 白身魚の茶つき揚げ うどと新ごぼうのきんぴら きゃべつのみそ汁 牛乳	けずり節破片状 ホキ	精白米、強化米、砂糖、白ごま でんぷん、小麦粉、揚げ油	にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、うど、さやいんげん キャベツ、えのきたけ	家庭科で5年生はお茶の入れ方、6年生は炒める調理について学習します。調理実習に合わせて、給食でも学習内容を復習できるようにお茶を使ったメニューや、炒め物を取り入れました。給食時間には、家庭科に関する問題を出す予定です。 副菜には、旬のうどや新ごぼうを使ってきんぴらを作ります。	576 kcal 23.6 g
22 月	教科関連献立(5年生家庭科～卵の調理～) ツナピラフ すごもり卵 もやしスープ 牛乳	ツナ ベーコン、卵、ピザ用チーズ	精白米、有塩バター、サラダ油 でんぷん	玉葱、マッシュルーム、にんじん キャベツ にんじん、玉葱、もやし、えのきたけ、こまつな	家庭科で5年生はゆでる調理について学習します。調理実習に合わせて、卵を使ったメニューを出し、家庭科の学習内容について理解を深める場したいと思います。すごもり卵は蒸して作られますが、卵は調理法によってさまざまな料理に変身しますね。	590 kcal 24.7 g
23 火	スポーツ応援献立(瞬発力) マーボー焼きそば 卵スープ ヨーグルトのいちごソース 牛乳	豚肉、赤みそ、しぼり豆腐 卵、海藻ミックス	サラダ油、蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、砂糖、でんぷん でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、グリーンピース(冷凍) 玉葱、ぶなしめじ いちごジャム	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豆腐、肉、卵などの食材を複数取り入れています。また、コンディションを保つために必要な「カルシウム」もヨーグルトや牛乳からしっかりとりたいですね。	672 kcal 28.9 g
24 水	旬を味わう(鱈・新ごぼう) ご飯 あじフライ 昆布茶浅漬け 新ごぼうのみそ汁 牛乳		精白米、強化米 揚げ油、小麦粉、生パン粉、パン粉 ごま油	にんにく、玉葱、トマトピューレ、ホールマト缶、ピーマン キャベツ、きゅうり、こまつな ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	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、真あじのこと指しますが、ほかにおよそ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。 新ごぼうとは、一般的なごぼうが晩秋から冬に収穫されるのに対し、そこまで大きくなるまで育てず、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。	609 kcal 22.6 g
25 木	食べ比べ献立(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 豚肉、高野豆腐	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、旬の「メロン」です。八百屋さんから赤肉・青肉の2種類を納品していただきます。見た目以外にも、甘さやかたさ、香りなど、さまざまな視点で比べながら食べましょう。	564 kcal 25.6 g
26 金	給食を通してSDGsを学ぼう(エコフィードで育った豚肉) & 産地消費献立(5月27日は小松菜の日) & 旬を味わう(新たけのこ) SDGsな小松菜元気丼 若竹汁 パイナップル 牛乳	豚肉、しらす干し 厚けずり節、生わかめ	精白米、ごま油、砂糖	りんご、玉葱、キムチ、こまつな たけのこ、長ねぎ パイナップル	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。この日は都内でとれた小松菜を使用します。ちなみに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。また、このメニューに使っている豚肉はエコフィードを食べて育ったものです。	570 kcal 23.8 g
29 月	東京都産地産地消費献立(かぶ) ご飯 ほっけの竜田揚げ 小寺さんちのかぶの和え物 いんげんのみそ汁 牛乳		精白米、強化米 でんぷん、米粉、揚げ油 白ごま じゃがいも	しょうが かぶ、かぶ(葉)、きゅうり さやいんげん、玉葱	東京都産の野菜は小松菜以外にもいろいろあります。この日は、東京都清瀬市の農家「小寺良治さん」が育てたかぶを給食で使います。小寺さんは、かぶのほかにも水菜やほうれん草などいろいろな野菜を育てられているそうです。	616 kcal 25.8 g
30 火	食品ロス削減献立 & 旬を味わう(スナックえんどう) エコなドライカレーライス スナックえんどうサラダ 紅白ゼリー 牛乳	豚肉、鶏肉、ひよこまめ	精白米、押麦、強化米、有塩バター、サラダ油、小麦粉 ごま油、サラダ油、砂糖、白すりごま	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍) とうもろこし(冷凍)、スナックえんどう、きゅうり、キャベツ クラベリージュース	毎月30日は「たいとう食ハビDay」で、食品ロスを減らす取組を進めています。この日のドライカレーには、にんじんの芯や、サラダで使うきゃべつの芯を使っています。 スナックえんどうは、グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したものです。「スナック」は英語で「ホキッと折れる」という意味で、手軽に食べられるので「スナックえんどう」と呼ばれることもあります。	723 kcal 21.8 g
31 水	スポーツ応援献立(走力) 柏パン 鶏肉の玄米フレーク焼き ゆできゃべつ 豆乳かぼちゃスープ 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	キャベツ かぼちゃ、玉葱、パセリ	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。そして、玄米や牛乳などに含まれる「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。	674 kcal 28.3 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 620kcal たんぱく質 25.2g

