

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	しょうが	かつおには、旬が2回あります。4~5月は「初かつお」と呼ばれ、脂質が少なく、秋は「戻りかつお」と呼ばれ、脂質が多くなります。また、かつおは昔から縁起の良い魚として知られています。その名前から「勝負に勝つ魚(うお)」「勝つ男(お)」、また、かつお節は「勝男武士」の字を当てられ、5月5日の端午の節句のときに出されたり、武士の時代に大変な人気者だったりしたそうです。	609 kcal 32.0 g	
			かつお 角切り、のり	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			
			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	立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、今年は5月2日です。春と夏の変わり目で、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した。給食でもお茶を使った蒸しパンを作ります。	759 kcal 29.6 g
			ベーコン		セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ		
			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	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やすいため、塩漬け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サラダに使いました。	670 kcal 20.6 g
			わかめ(生)	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん		
			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	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であるこの時期に漁獲量が増え、旬を迎えるそうです。	587 kcal 26.8 g	
			きびなご	揚げ油			
			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	ココアパン	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、薄皮を丁寧むき、じゃがいもも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。	615 kcal 27.4 g	
			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	
			ベーコン			かぶ、かぶ(葉)、にんじん、キャベツ	
			飲用牛乳			清見	
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	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ご飯などに含まれる「炭水化物(糖質)」をとりまします。また、糖質をエネルギーに変えるためには豚肉などに含まれる「ビタミンB1」も大切です。さらに、貧血を防ぐためにも「鉄分」も必要になるため、小松菜を献立に取り入れました。	569 kcal 20.6 g
			油揚げ、赤みそ、白みそ		玉葱、こまつな		
			飲用牛乳		デコポン		
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	運動会に向け、しっかり食べてからだを作っていくことが大切です。からだをつくるための「たんぱく質」をしっかりとりだけでなく、骨を丈夫にすることも重要です。骨の形成に役立つ栄養素は「カルシウム」です。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、毎回の食事からきちんととるように工夫が必要です。また、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」(鮭に含まれます)や、吸収したカルシウムを骨に取り込む「ビタミンK」(海藻に含まれます)をしっかりとりまします。	552 kcal 23.4 g	
			生鮭、粉チーズ、スキムミルク	小麦粉、有塩バター			
			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		今月はGWもあり、運動会の練習も始まります。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」や梅干しなどに含まれる「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。	553 kcal 22.4 g	
			豚肉			にんにく、玉葱	
			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)	運動をしていると、足裏への衝撃で赤血球が壊れたり、汗をかいて鉄が失われたりして貧血になりやすくなります。酸素を全身に運んでくれるヘモグロビンを増やし、持久力をアップさせるために「鉄分」をしっかりとりまします。今日の給食に使われているあさりや小松菜には鉄分が多く含まれています。また、鉄分の吸収を助ける「ビタミンC」も、甘夏から摂取できるようにしました。	656 kcal 25.1 g
			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		
			飲用牛乳		甘夏みかん		
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	5月に5年生の社会科で高い土地について群馬県を通して学習します。関連して、給食でも群馬県の郷土料理を出します。群馬県はかみなりが多い地域です。「上州かみなりご飯」は、こんにやくやごぼう、お肉、お米など、群馬県産の食材で作った炊き込みご飯です。お浸しに使うきゃべつは、教科書にも載っていますが群馬県が有名な産地ですね。	627 kcal 29.9 g
			いかかりんと	でんぷん、揚げ油、砂糖	しょうが		
			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	わかめというと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 おなかふりかけご飯 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になりたいと思います。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	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 キャベツ、きゅうり、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、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	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	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

