

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 3・4年生)
1 水	八十八夜献立 大根とツナのスパゲティ 海藻サラダ お茶蒸しパン 牛乳	ツナ 海藻ミックス 調理用牛乳 飲用牛乳	スパゲティ、サラダ油、有塩バター、三温糖 砂糖、ごま油、白ごま 小麦粉、砂糖、サラダ油、甘納豆(あずき)	だいこん、玉葱、レモン(果汁、生)、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)	立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、今年度は5月1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蒸しパンを作ります。	685 kcal 25.5 g
2 木	端午の節句献立 ご飯 かつおの磯揚げ もやしと小松菜のごま酢 若竹汁 牛乳	かつお 角切り、きざみのり 生わかめ 飲用牛乳	精白米、強化米 でんぷん、揚げ油、砂糖 すりごま、三温糖	しょうが もやし、こまつな、にんじん たけのこ(レトルト)、長ねぎ	かつおは昔から縁起の良い魚として知られています。その名前が「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来たり、武士の時代に大変な人気者だったりしたそうです。また、端午の節句には子供の成長を祈願して、大きくまっすぐ成長するためのこをお祝いの料理に取り入れてきました。	539 kcal 26.7 g
7 火	教科関連献立(4年生 国語「白いぼうし」) ハヤシライス ジーマンポテト 夏みかん 牛乳	豚肩肉、粉チーズ ベーコン 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、有塩バター、小麦粉 サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム 玉葱 甘夏みかん	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と考えています。この日とりあげるのは、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。	648 kcal 21.6 g
8 水	食べて応援献立!北海道産ホタテ 柏パン 北海道産ホタテフライ ゆできゃべつ 米粉クリームスープ 牛乳	ほたてがい(貝柱) ベーコン、粉チーズ、調理用牛乳、生クリーム 飲用牛乳	ミルクパン 揚げ油、小麦粉、生パン粉、パン粉 じゃがいも、有塩バター、米粉	キャベツ 玉葱、にんじん、チンゲンツァイ	現在、北海道各地の水産加工業者は、水産物を輸出できないことが続き、大変深刻な影響を受けています。現在北海道や国の支援を受け、水産加工業者を支援するために、全国の子供たちに北海道産のホタテが提供されています。昨年度も、このプロジェクトに参加して、バター醤油焼きやクリームグラタン、ホタテカレーにていただきましたね。おいしく食べて、水産業についても学習しましょう。	641 kcal 29.9 g
9 木	旬を味わう(木の芽、うど、新物わかめ) ご飯 さわらの木の芽みそ焼き うど入りきんぴら とれたてわかめのすまし汁 牛乳	さわら、白みそ 木綿豆腐、生わかめ 飲用牛乳	精白米、強化米 サラダ油、砂糖 サラダ油、白ごま、砂糖	にんじん、糸こんにゃく、れんこん、うど、さいいんげん えのきたけ	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。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、みりんと合わせて木の芽みそを作り、焼いた魚にかけて提供します。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特徴で、また、シャキシャキとした歯ごたえをしています。	516 kcal 22.6 g
10 金	旬を味わう(アスパラガス) コーンライス タンドリーチキン アスパラとベーコンの炒め物 白菜とかぶのスープ 牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト ベーコン 飲用牛乳	精白米、強化米、有塩バター 冷凍コーン アスパラガス、キャベツ しょうが、かぶ、はくさい、えのきたけ、かぶ(葉)	冷凍コーン 玉葱、にんにく、しょうが アスパラガス、キャベツ しょうが、かぶ、はくさい、えのきたけ、かぶ(葉)	アスパラガスはスーパーなどで一年中見かけますが、外国産のものも多く、国産のものは今が旬です。アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」はうまみ成分のひとつで、からだの疲れをとってくれる働きもあります。	563 kcal 23.0 g
13 月	スポーツ応援献立(走力アップ)~たんぱく質、カルシウム、マグネシウムがとれる献立~ ゆかりご飯 焼きししゃも わかめサラダ 肉じゃが 牛乳	ししゃも 生わかめ 豚肩小間肉、高野豆腐 飲用牛乳	精白米、強化米 砂糖、ごま油、白ごま サラダ油、じゃがいも、三温糖	ゆかり粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍) 糸こんにゃく、にんじん、玉葱、干し椎茸、さいいんげん	この日から、運動会のリレー・応援団の練習が始まります。ということで、給食でも運動会に向けてスポーツ栄養の観点から献立を組み立てています。初日のテーマは「走力アップ」!速く走れ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、牛乳やししゃも(骨ごと食べましょう!)などに含まれる「カルシウム」やわかめなどに含まれる「マグネシウム」といっしょにとると吸収率がよくなり、筋肉が効果的に作られます。この日は肉じゃがを高野豆腐を入れることで、それらの栄養素もとれるようにしています。	631 kcal 27.7 g
14 火	旬を味わう(そらまめ)~2年生さやむき体験~ ☆ ラッキーにんじんでー ☆ ココアパン そらまめのじゃがチーズ焼き かぶとトマトのスープ 貯蔵デコポン 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 オリーブ油	玉葱、にんじん、そらまめ 玉葱、かぶ、トマト デコポン	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て提供します。	619 kcal 27.8 g
15 水	スポーツ応援献立(瞬発力アップ)~たんぱく質、糖質、カルシウムがとれる献立~ 鶏ひき肉入りマーボー丼 茎わかめの中華和え ふしぎな目玉焼き 牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐 小麦粉、調理用牛乳 飲用牛乳	精白米、強化米、サラダ油、ごま油、砂糖、でんぷん 砂糖、ごま油 砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、にら キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん 黄桃缶ハーフ	ホールに素早く反応する、瞬間的にスピードを出して走るなど、瞬発力はスポーツをする上で必須です。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、肉などの食材を複数取り入れています。マーボー丼に使うお肉は、脂質を抑えるために鶏ひき肉も使っています。また、コンディションを保つために必要な「カルシウム」も牛乳寒(ふしぎな目玉焼き)や牛乳からしっかりとりたいですね。	640 kcal 24.1 g
16 木	旬を味わう(新物わかめ、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) 飲用牛乳	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。	567 kcal 20.7 g
17 金	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」、6年生 家庭科「いためる調理をしよう」) おかかぶりかけご飯 ホキの茶つき揚げ 6年生の野菜炒め たけのことわかめのみそ汁 牛乳	けずり節破片状 ホキ ベーコン 厚けずり節、木綿豆腐、生わかめ、赤みそ、白みそ 飲用牛乳	精白米、強化米、砂糖、白ごま でんぷん、小麦粉、揚げ油 サラダ油	玉葱、にんじん、キャベツ たけのこ(レトルト)、長ねぎ	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、家庭科では5年生も同じ時期にお茶を入れる実習があります。給食を通して復習しましょう。さらに、この日の炒め物は6年生は自分たちで調理します。給食室での炒め物を作るポイントも紹介したいと思います。	589 kcal 27.4 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 598kcal
たんぱく質 25.0g



5月 献立表(後半)

台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 善方 祐望

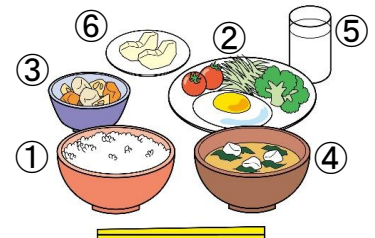
日	献立名	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	熱や力の元になる (炭水化物・油)	体の調子を整える (ビタミン)	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 (3・4年生)
20 月	☆ミツバチおかえりメニュー☆ & 千束幼稚園体験給食◎				昨年千束小学校に巣を作ったミツバチが帰ってきました！今年度も子供たちが「ミツバチ探検隊」を結成し、ミツバチの観察を予定しています。ということで、給食でもミツバチに関連したメニューを出します。はちみつを使った料理はもちろん、ミツバチの受粉によってできる作物を給食に取り入れました。	550 kcal 20.4 g
	ハニートースト		食パン、はちみつ、有塩バター			
	白身魚とおいものケチャップ和え	ホキ	でんぷん、じゃがいも、揚げ油、砂糖	しょうが		
	冬瓜スープ	ベーコン		にんにく、干し椎茸、玉葱、とうがん		
	メロン 牛乳		飲用牛乳		メロン	
21 火	乳 スポーツ応援献立(筋力アップ&からだづくり)~たんぱく質、ビタミンB、カルシウム、ビタミンDがとれる献立~ 乳				筋力は、あらゆる競技の土台になります。たんぱく質(鮭や豚肉に含まれます)の吸収を高めるために、ビタミンB6(玄米やじゃがいもに含まれる)、たんぱく質が筋肉に合成されるのを助ける栄養素)もいっしょにとると効果的です。 また、からだをつくるためには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。このカルシウムの吸収を助けるビタミンD(鮭に含まれます)もいっしょにとるとよいでしょう。	539 kcal 27.6 g
	玄米入りご飯		精白米、ロウカット玄米			
	鮭の南部焼き	生鮭	黒ごま、白ごま			
	野菜のおかかあえ	けずり節		こまつな、もやし、にんにく		
	春野菜の豚汁 牛乳	豚肩小間肉、木綿豆腐、赤みそ	ごま油、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんにく、長ねぎ		
22 水	□教科関連献立(4年生 国語「カンジーはかせの都道府県の旅」、5年生 理科「植物の発芽と成長」) □				4年生は国語や社会科で都道府県の学習を進めています。給食を活用すれば、その土地の郷土料理や食材の産地を通して都道府県の学習につなげることができます。この日は、長野県をはじめ、国語の教科書に載っていた都道府県とその特産物について紹介したいと思います。また、5年生は理科で発芽の条件について学習しています。発芽の条件を利用して作られるのが「もやし」です。給食を通して、発芽の3つの条件を復習しましょう。	570 kcal 25.3 g
	枝豆ともやしのピリ辛丼	豚ひき肉、大豆、赤みそ	精白米、強化米、白ごま、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	えだまめ、にんにく、もやし、にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ		
	長野県産きのこ汁	厚けずり節、木綿豆腐		だいこん、ふなしめじ、なめこ、えのきたけ、こまつな		
	パインゼリー	粉寒天	砂糖	パインストリートジュース		
	牛乳		飲用牛乳			
23 木	乳 スポーツ応援献立(けがの回復・予防)~たんぱく質、マグネシウム、カルシウム、ビタミンCがとれる献立~ 乳				小・中学生が体育やスポーツ中に負傷した内容を見ると、骨折や捻挫が高い割合を示しています。骨折を予防するためには、骨の主原料となるカルシウムはもちろんのこと、たんぱく質やマグネシウム、ビタミンDなどの栄養素もあわせて補給することも大切です。特に成長期は骨の形成が活発であり、カルシウムの必要量も他の年代に比べて最も高いので積極的に摂取しましょう。一方、捻挫予防のためには、日ごろから筋力や骨を強化しておくことが大切です。筋力の構成成分であるコラーゲンたんぱく質の合成にはビタミンCが不可欠なので、いっしょにとるようにしましょう。	651 kcal 28.3 g
	柏パン		ミルクパン			
	鶏肉の玄米フレーク焼き	鶏もも肉、粉チーズ	マヨネーズ(卵不使用)、パン粉、玄米フレーク			
	ゆできゃべつ			キャベツ		
	豆乳かぼちゃスープ 牛乳	豆乳、生クリーム	有塩バター	かぼちゃ、玉葱、パセリ		
24 金	乳 スポーツ応援献立(免疫カアップ)~ビタミンA、ビタミンCがとれる献立~ 乳				本番まで1週間となりました。練習を積み重ねても、体調を崩してしまったりはつらいですね。ということで、この日は免疫カアップをテーマにしました。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA(粘膜強化)、C(免疫力強化)、E(抵抗力強化)は、体内で相互に影響しあって効果を発揮します。疲れているときには、これらの栄養素を多く含む食品を意識的にとるようにしましょう。	551 kcal 22.8 g
	キャロットライス		精白米、強化米、有塩バター	にんにく		
	すごもり卵	ベーコン、卵、ピザ用チーズ		キャベツ		
	野菜スープ	鶏こま肉	じゃがいも	にんにく、玉葱、キャベツ、かぶ		
	メロン 牛乳		飲用牛乳		メロン	
27 月	乳 スポーツ応援献立(混合型競技)~炭水化物、たんぱく質、ビタミンB、C、カルシウムがとれる献立~ 乳 & □教科関連献立(6年生 家庭科「いためる調理をしよう」) □				運動会では短距離走(かけっこ)、表現、団体競技など様々な種目があります。持久力・瞬発力の両方が必要ですね。ということで、この日はエネルギー消費のための炭水化物、強い筋肉を作るたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルをバランスよくとれる献立にしました。 また、今月は運動会を意識して白米ではなく玄米を取り入れています。普通の玄米だと、消化・吸収がしづらいため、玄米の表面にある硬い「ロウ層」だけをとり除いたものを使っています。	653 kcal 30.0 g
	玄米入りご飯		精白米、ロウカット玄米			
	豚肉のにんにくソース焼き	豚ロース肉		にんにく、玉葱		
	6年生の野菜炒め	ベーコン	サラダ油	玉葱、にんにく、キャベツ		
	切干大根入り呉汁 牛乳	厚けずり節、大豆、生わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ		切干だいこん、ふなしめじ		
28 火	乳 スポーツ応援献立(持久力アップ、貧血予防)~鉄分、ビタミンCがとれる献立~ 乳				運動をしていると、足元への衝撃で赤血球が壊れたり、汗をかくことで鉄が失われたりして貧血になりやすくなります。鉄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ょう。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、美生柑から摂取できるようにしました。	632 kcal 25.1 g
	ツナピザ	ツナ、ピザチーズ	ぬパン、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、こまつな、とうもろこし(冷凍)		
	クラムチャウダー	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、にんにく、マッシュルーム、パセリ		
	美生柑			美生柑		
	牛乳		飲用牛乳			
29 水	乳 スポーツ応援献立(集中力アップ)~炭水化物、たんぱく質、クエン酸がとれる献立~ 乳				スポーツをする上で頭脳の働きは大切です。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、そしてキムチなどに含まれるクエン酸は糖質の吸収率を高めてくれます。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豚肉やヨーグルトも取り入れました。	588 kcal 24.0 g
	小松菜元気丼	豚こま肉、しらす干し(半乾燥品)	精白米、ごま油、砂糖	りんご、玉葱、はくさい(キムチ漬け)、こまつな		
	新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	わかめ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉葱		
	ヨーグルトのいちごソース	プレーンヨーグルト	砂糖	いちごジャム		
	牛乳		飲用牛乳			
30 木	乳 スポーツ応援献立(夏バテ防止)~辛み成分で食欲アップ!&ビタミンBがとれる献立~ 乳				夏バテは体の疲労が蓄積され起きます。そんなときはビタミンBです。不足すると糖質の代謝がうまくいなくなり、筋肉痛や疲労の原因となります。また、香辛料などの辛み成分で胃を刺激して胃酸を出すことで、糖質の代謝を促進することができます。 また、毎月30日は「たいよう食ハピDay」、食品ロスを減らす取り組みを進めています。この日のドライカレーには、にんにくの芯や、サラダで使うきゃべつの芯を使っています。	640 kcal 21.9 g
	エゴなドライカレーライス	豚ひき肉、鶏ひき肉、ひよこめ(乾)	精白米、持麦、強化米、有塩バター、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんにく、けし、ピーマン、パセリ		
	スナッパえんどうサラダ		ごま油、サラダ油、砂糖、白すりごま	とうもろこし(冷凍)、スナッパえんどう、きゅうり、キャベツ		
	冷凍みかん			冷凍みかん		
	牛乳		飲用牛乳			
31 金	乳 スポーツ応援献立(疲労回復)~ビタミンB、アミノ酸がとれる献立~ 乳				本番に向け、練習で積み重なった疲れを翌日に残さないように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B6が活躍します。さらに、にんにくやゴロ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。また、卵などに含まれるアミノ酸も疲労回復に効くといわれています。	551 kcal 22.7 g
	ジャージャー麺	豚ひき肉、赤みそ、ハチマソ	素し中華めん(卵不使用)、ごま油、三温糖、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんにく、玉葱		
	にらたまスープ	卵	でんぷん	玉葱、にら		
	紅白ゼリー	粉寒天	砂糖	クランベリージュース		
	牛乳		飲用牛乳			

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ました。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。