

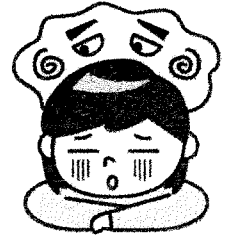


5月給食だより

令和8年4月30日
調布市立第一小学校

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★虫歯予防 ★肌を健康に保つ 	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---



5月のこんだてひょう




令和8年度 調布市立第一小学校

日	曜日	献立名	献立	黄色の食品			赤の食品			緑の食品			エネルギー たんぱく質
				献立	献立	献立	献立	献立	献立	献立	献立	献立	
1	金	鮭のクリームパンネ ひよこ豆のカラフルサラダ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	○	ペンネ ごむぎこ あぶら さとう ホットケーキミックス ホワイトチョコレート	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう とうにゅうクリーム ひよこめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ にんじん ほうれんそう キャベツ パプリカ えだまめ きゅうり	692kcal 25.5g						
7	木	レタスチャーハン 肉団子と白菜のスープ 乳乃豆腐	○	こめ あぶら でんぷん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく だいず かんてん とうにゅう	にんじん しょうが はくさい ねぎ グリンピース レタス もやし しじたけ こまつな もも レモン	551kcal 20.4g						
8	金	ピースそぼろごはん 塩豚肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	○	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	しょうが グリンピース たまねぎ にんじん しじたけ いんげん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	563kcal 24.0g						
11	月	手作りパン (コーン・ベーコン) ポークビーンズ フレンチサラダ	○	きょうりきこ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず とうにゅうクリーム	ホールコーン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	547kcal 23.1g						
12	火	きのこピラフ めひかりのスパイシーフライ マカロニツナサラダ	○	こめ あぶら ごむぎこ パンこ マカロニ さとう エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン めひかり ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	567kcal 25.0g						
13	水	ごはん いかのみそマヨ焼き ベーコンと小松菜のソテー 大根のスープ	○	こめ さとう エッグケアマヨ こめ あぶら	ぎゅうにゅう いか みそ ベーコン とりにく	しょうが こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ みずな	508kcal 24.6g						
14	木	五目あんかけ焼きそば 中華風野菜スープ じゃが丸くん	○	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう ささがまほこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ しじたけ ねぎ チンゲンさい	581kcal 24.1g						
15	金	ごはん さばのぬか炊き 野菜の甘酢あえ かぼちゃ入り田舎汁	○	こめ さとう こめぬか あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かいそうミックス みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん こぼろ ねぎ だいこん かぼちゃ	578kcal 24.4g						
18	月	セルフ照焼チキンサンド グリーンサラダ ベーコンとほうれんそうの豆乳スープ	○	パン でんぷん さとう あぶら こめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン とうにゅう	えだまめ キャベツ きゅうり フロッキー たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	527kcal 27.3g						
19	火	鮭若ごはん 豆腐のかさね焼き きのこことさつまいものみそ汁	○	こめ じゃがいも パンこ でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ たきこみわかめ とうふ ぶたにく だいず みそ	ねぎ しょうが だいこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな	630kcal 31.2g						
20	水	梅茶漬 かつおの竜田揚げ 野菜のごま和え	○	こめ ぶぶあられ でんぷん ごむぎこ あぶら こま さとう	ぎゅうにゅう のり かつお	カリカリうめ ゆかり キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	543kcal 28.8g						
21	木	ガーリックライス アスパラガスの豆乳グラタン キャベツとベーコンのスープ	○	こめ あぶら じゃがいも ごむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ	608kcal 22.1g						
22	金	ごはん みそカツ 海藻サラダ 沢煮椀	○	こめ ごむぎこ でんぷん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそうミックス	にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり こぼろ えのきたけ みずな	657kcal 24.1g						
23	土	カレーライス 福神漬 コーンフレークサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう コーンフレーク	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶくじんつけ キャベツ きゅうり ホールコーン	656kcal 17.9g						
26	火	マーガリンパン ミートポテトのチーズ焼き みそドレサラダ わかめとコーンのスープ	○	パン あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ピザチーズ みそ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり えだまめ ホールコーン	573kcal 22.3g						
27	水	ごはん のりの佃煮 厚揚げのそぼろ煮 大根と青菜のじゃこサラダ	○	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう のり とりにく だいず あつあげ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しじたけ いんげん だいこん こまつな こんにゃく	593kcal 25.3g						
28	木	鶏五目おこわ 白身魚の梅だれかけ きのこ汁	○	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ みそ	にんじん しじたけ こぼろ いんげん うめ だいこん ねぎ こまつな えのきたけ ぶなしめじ こんにゃく	514kcal 25.1g						
29	金	塩野菜ラーメン 小魚の南蛮揚げ 青のりポテト	○	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく めひかり あおのり	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン きくらげ ねぎ	518kcal 24.1g						

《市内産野菜》 きゅうり たまねぎ 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

《姉妹都市市木島平村産食材》 米 米ぬか しめじ えのき アスパラガス



5月から、2階の食育掲示板に「給食のおすすめレシピ」のコーナーを設置します。
給食の人気メニューなどを紹介しますので、「家でも作ってみたい!」という人は
ぜひレシピカードをお持ち帰りください。リクエストも受け付けています。