

5月給食だより

風薫る5月、さわやかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、1年生もみんなで協力して準備や配膳をし、給食に少しずつ慣れてきたようです。これから運動会の練習が本格的に始まります。新しい環境への疲れも出てくることです。心と体の調子を整え、運動会当日に力を発揮してほしいです。

運動会で力を出すために大切なこと

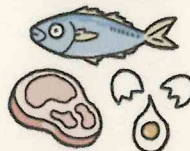
持っている力を十分に発揮するためには、白々の練習とともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛け、疲れを速やかに回復させるために睡眠を十分にとることが大切です。



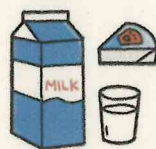
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ご飯を必ず食べてから登校するようにしましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣がきたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



<今月の献立より>

8(木)「グリンピースごはん」…旬の今の時期しか食べることがないさやつきの生のものは、新鮮で美味しいです。この日は1年生にさやむきをしてもらいます。

23(金)「運動会応援献立」…いよいよ運動会です。みんなが力を発揮できるように「勝つかレー」と「紅白ポンチ」にしました。赤組も白組もがんばれ！

令和 7 年度



5月

こんだてひょう



調布市立市田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	ごはん 新茶ふりかけ 初がつとお新じゃがの揚げ煮 わかめ汁 石臼汁	○	青のり・じゃこ 鷹・大豆 鶏肉・わかめ	米 白ごま でんぶん・油・じゃがいも でんぶん	生姜・人参・枝豆 人参・菊・えのきだけ・ねぎ
2 金	鶏ごぼうピラフ スパニッシュオムレツ チンゲン菜のクリームスープ	○	鶏肉 ハム・卵 ベーコン・調製豆乳・いんげん豆	米・油 じゃがいも・油 小麦粉・乳不使用マーガリン・油	人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム・ホールコーン グリーンピース・パセリ 玉葱・ほうれんそう チンゲン菜・人参・玉葱
7 水	スイートポテト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	調製豆乳・豆乳クリーム ベーコン・豚肉・白いんげん豆	食パン（乳卵なし）・さつまいも・砂糖 乳不使用マーガリン・はちみつ じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン・砂糖	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱
8 木	グリーンピースごはん 鰯のめか炊き コーンサラダ 根菜汁	○	鰯 鶏肉・絹ごし豆腐	米・もち米 砂糖・米ぬか 油・砂糖 でんぶん・こんにゃく・油	グリーンピース キャベツ・もやし・人参・ホールコーン
9 金	ごはん めばるのピリカラフル 糸寒天のサラダ 糸寒天の煮物（甘夏）	○	豚肉・油揚げ めばる 細寒天	うどん・でんぶん・小麦粉・油 でんぶん・油・ごま油・砂糖 油・ごま油・砂糖	人参・ねぎ・小松菜・干し椎茸・ごぼう 生姜・赤ピーマン・ピーマン・黄ピーマン・にんにく キャベツ・もやし・人参 甘夏みかん
12 月	ポロポロシューシー おみくじ福袋 小松菜としめじの和風サラダ	○	豚肉・ひじき 油揚げ・鶏肉 わかめ	米・米粒麦・油 しらたき・でんぶん・三温糖 砂糖	人参・菊・ごねぎ ごぼう・人参・玉葱・生姜 キャベツ・人参・しめじ・小松菜
13 火	ソース焼きそば ジャンボ揚げ餃子 中華風スープ	○	豚肉・青のり 豚肉 鶏肉・絹ごし豆腐・卵	蒸し中華めん（乳卵なし）・油 ごま油・でんぶん・餃子の皮・油 でんぶん	人参・玉葱・ねぎ・もやし・キャベツ・干し椎茸・菊 にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ 人参・玉葱
14 水	チキンライス 魚のポテチ焼き 鶏肉とレタスのスープ 果物（メロン）	○	鶏肉 アブラカレイ・ピザチーズ 鶏肉	米・油 乳不使用マーガリン・じゃがいも でんぶん	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース にんにく レタス・人参・ねぎ・えのきだけ・もやし メロン
15 木	ごはん 鮭ときこのシチュー コーンフ레이크サラダ	○	調製豆乳 鮭・ベーコン・調製豆乳 豆乳クリーム	蒸しパンミックス・乳不使用マーガリン・砂糖・甘納豆 油・じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 コーンフ레이크・砂糖・油	玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・パセリ 人参・もやし・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・玉葱
16 金	ごはん いかと豆腐のチリソース煮 春雨スープ 果物（すいか）	○	いか 短冊・木綿豆腐 鶏肉	米 でんぶん・砂糖・ごま油・油 春雨・でんぶん・ごま油	生姜・にんにく・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース 小松菜・人参・ねぎ・もやし すいか
19 月	ごはん チキンチキンごぼう キャベツと揚げの味噌汁 抹茶プリン	○	鶏肉 生揚げ・赤味噌・白味噌 アガー・調製豆乳・豆乳クリーム	米 でんぶん・油・じゃがいも・砂糖 ライ麦パン（乳卵なし） 砂糖・でんぶん・じゃがいも・マカロニ 乳不使用マーガリン・油・小麦粉	ごぼう・人参・枝豆 キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
20 火	ライ麦パン 照り焼きグラタン たっぷり野菜スープ 果物（パイナップル）	○	鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム ピザチーズ 鶏肉	ライ麦パン（乳卵なし） 砂糖・でんぶん・じゃがいも・マカロニ 乳不使用マーガリン・油・小麦粉 でんぶん・じゃがいも	生姜・玉葱・エリンギ・パセリ 玉葱・人参・ほうれんそう・ホールコーン キャベツ・ブロッコリー パイナップル
21 水	豚肉と玉葱のガーリックライス 油淋魚 小松菜のナムル じゃがいもの中華スープ	○	豚肉 めだい ベーコン	米・油・ごま油 でんぶん・油・砂糖 ごま油・砂糖 じゃがいも・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・ごねぎ にんにく・生姜・ねぎ 豆もやし・白菜・人参・小松菜・にんにく 人参・菊・チンゲン菜・ホールコーン・ねぎ
22 木	サラダうどん 黄色いつくね マーミナーチャンプルー	○	わかめ 絞豆腐・鶏肉・大豆 押し豆腐・豚肉・卵	うどん・砂糖・すりごま・ごま油 砂糖・でんぶん・油 油・ごま油	人参・もやし・きゅうり・レタス 玉葱・ごねぎ・生姜 生姜・人参・玉葱・キャベツ・もやし・ニラ
23 金	カツカレーライス ガルバンゾーサラダ 紅白ポンチ	○	豚肉・豚肉 ひよこ豆 寒天	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン パン粉・生パン粉・油 砂糖・油 砂糖・ナタデココ	にんにく・生姜・玉葱・人参 もやし・人参・キャベツ・ホールコーン クランベリージュース・みかん缶・レモン
27 火	スパゲッティナポリタン キャベツとベーコンのスープ 玉ねぎマフィン	○	ハム・ウィンナー ベーコン 調製豆乳	スパゲッティ・油 きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	玉葱・人参・ピーマン・にんにく 人参・玉葱・キャベツ・ブロッコリー・えのきだけ 玉葱
28 水	焼肉チャーハン 魚の変わりマヨ焼き じゃが芋キムチ	○	焼き豚 鯖・卵 豚肉	米・ごま油・油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油	人参・ホールコーン・ねぎ・グリーンピース 生姜・パセリ にんにく・生姜・玉葱・人参・キムチ・ニラ
29 木	和風彩りごはん 小魚の梅だれ 枝豆サラダ あおさ汁	○	大豆・じゃこ・炊き込みわかめ メヒカリ 白味噌 絹ごし豆腐・あおさ・赤味噌 白味噌	米 でんぶん・油・砂糖 砂糖・油	枝豆・人参 梅 キャベツ・もやし・人参・ホールコーン 人参・大根・白菜・えのきだけ・ねぎ
30 金	ブルコギのつけ丼 中華スープ 果物（冷凍みかん）	○	豚肉 鶏肉・絹ごし豆腐	米・油・砂糖・ごま油 でんぶん・ごま油	にんにく・ねぎ・アスパラガス・人参・玉葱 もやし・セロリ 人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきだけ・ねぎ みかん

※ウィンナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。