

家庭数



令和7年 4月30日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
栄養士 岩崎 可愛

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。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



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(ごはん・パン・めん類など)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。



食べる習慣ができれば、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



朝ごはんを食べることで、熱中症予防としても効果があります。ぜひ何か少しでも、食べる習慣をつけてみましょう。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

★市販のエナジードリンクに注意!

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいないかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



<今月の給食より>

・7日(水)端午の節句(季節の行事食)
…この日の給食は、縁起の良い食材や旬の食材を使った季節の行事食です。かつおは強く元気な子に育つようにという願いを込めてお祝い料理によく使われます。若竹汁は昆布とかつお節で丁寧にとっただし汁を使用した、旬の筍のすまし汁です。ぐんぐん伸びる筍は、成長の象徴です。

・19日(月)世界の料理「韓国」
…毎月19日の「食育の日」に合わせて、世界の国々の料理を提供します。今月は日本でも親しみのある韓国料理の中から、ごはん合う料理を組み合わせました。

・28日(水)郷土料理「沖縄県」
…下里校長先生のご出身の沖縄県にスポットをあてた給食です。「ボロボロジュシー」は、豚バラ肉を使った混ぜご飯に豚ガラでとったスープをかけて食べます。チャンプルーと一緒にもりもり食べて、スタミナをつけましょう!

夏みかん



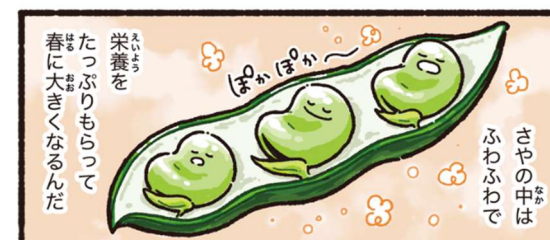
夏みかんは、どうやって日本に伝わったといわれているでしょう?

- ①鳥が運んできた
- ②海岸に流れ着いた
- ③船乗りが持ち帰った

ミカン科の果樹で、「ナツダイダイ」とも呼ばれ、春の終わりと夏の初めが旬です。皮が厚く、実は300~500グラムと大きいのが特徴です。



はる 春 おいしいお豆 まめ



はる 春 にはおいしいお豆が たくさんとれます。 しゅん あじ たの 旬の味を楽しみましょう。



突然ですが・・・
季節の食材クイズ～!!
こたえは給食だより6月号で
発表します。お楽しみに～♪



5 月 献 立 表 (20回)



日	献立名	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	熱や力のもとになる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギーたんぱく質脂質	日	献立名	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	熱や力のもとになる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギーたんぱく質脂質
1 木	はちみつレモントースト (乳なしパン使用)			乳・卵なしパン、はちみつ、 乳不使用マーガリン	レモン	584 kcal	19 月	麦ごはん			米、押し麦		647 kcal
	トマトシチュー	○	ぶた肉	乳不使用マーガリン、砂糖、 小麦粉、じゃがいも、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース	21.8 g		キムムッチ		のり	ごま油、砂糖	にんにく	27.8 g
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、★もやし、にんじん、 コーン、玉ねぎ	24.8 g		チーズタッカルビ	○	とり肉、みそ、★チーズ	ごま油、じゃがいも、★ごま	にんにく、生姜、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ	19.8 g
2 金	豚のすき煮丼		ぶた肉	米、しらたき、油、三温糖	玉ねぎ、★ごぼう	593 kcal	20 火	タラの韓国風スープ		タラ、豆腐	ごま油	生姜、干しいたけ、にんじん、 ねぎ、大根、小松菜	
	春キャベツと 新玉ねぎのみそ汁	○	油あげ、みそ		キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、 えのきだけ	24.9 g		オレンジゼリー		かんてん	砂糖	オレンジジュース	
	セミノール				セミノール (かんきつ)	18.8 g		きなこ揚げパン (乳なしパン使用)		きなこ	乳・卵なしパン、油、 グラニュー糖		636 kcal
7 水	中華風炊込みごはん		ぶた肉	米、ごま油、砂糖	干しいたけ、たけのこ、 ねぎ、生姜	592 kcal	21 水	肉団子と春雨のスープ煮	○	ぶた肉、とり肉、豆腐、 ベーコン	でんぶん、はるさめ	玉ねぎ、生姜、にんにく、小松菜、 にんじん、キャベツ	24.9 g
	かつおと絹厚揚げの炒め煮	★ シ ョ ア	かつお、生あげ	でんぶん、ざらめ、ごま油	にんにく、生姜、にんじん、 コーン	26.1 g		海藻サラダ		海そうミックス	★ごま、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、★もやし、 コーン	28.5 g
	若竹汁		わかめ		たけのこ、えのきだけ、ねぎ	17.4 g		チキンライス		とり肉	米、油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム、コーン	64.9 kcal
8 木	抹茶プリン		かんてん、豆乳、 豆乳クリーム	砂糖			22 木	魚のポテサラ焼き		ます、豆乳クリーム	じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、コーン、にんじん	27.0 g
	いかと豆腐のチリソース丼	★	いか、豆腐	米、でんぶん、油、砂糖	生姜、にんにく、干しいたけ、 ねぎ、玉ねぎ、グリーンピース	598 kcal		ジュリアンヌスープ	○	ベーコン		玉ねぎ、にんじん、大根、 えのきだけ	27.4 g
	チンゲン菜のスープ	○	とり肉、わかめ	でんぶん	チンゲン菜、大根、たけのこ、 にんじん、ねぎ	26.2 g		宇和ゴールド				宇和ゴールド	
9 金	オレンジ				オレンジ	17.6 g	23 金	セルフハンバーガー (乳なしパン使用)		牛肉、ぶた肉、豆乳、豆腐	乳・卵なしパン、油、パン粉	玉ねぎ	607 kcal
	ごはん			米		589 kcal		コールスローサラダ	○	ハム	油	キャベツ、きゅうり、にんじん	27.7 g
	ひじきふりかけ		ひじき、★じゃこ、おかか	油、★ごま、砂糖		23.8 g		ABCスープ		ベーコン、ウィンナー	油、マカロニ	にんにく、生姜、玉ねぎ、 キャベツ、にんじん	28.7 g
12 月	新じゃがの旨煮	○	ぶた肉、生あげ	油、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	生姜、にんじん、玉ねぎ、 干しいたけ、グリーンピース	15.9 g	26 月	五目クッパ		とり肉、★たまご	米、でんぶん、ごま油	にんにく、たけのこ、にんじん、 ねぎ、ほうれんそう、干しいたけ	606 kcal
	春キャベツのおひたし		おかか		キャベツ、小松菜、にんじん			焼き棒ぎょうざ	○	ぶた肉	はるさめ、ごま油、 でんぶん、ぎょうざの皮	生姜、キャベツ、ニラ	25.4 g
	木島平村のごはん			米		596 kcal		野菜のおかか和え		おかか	★ごま	小松菜、キャベツ、★もやし、 にんじん	19.7 g
13 火	さばのタンドリーグリル (乳なし)		サバ、豆乳	ノンエッグマヨネーズ	にんにく	25.5 g	27 火	オレンジ				オレンジ	
	新ごぼうの甘辛揚げ	○		でんぶん、油、砂糖、★ごま	★ごぼう	23.7 g		ジャンバラヤ		ぶた肉、ウィンナー	米、油、砂糖	にんにく、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、赤・黄パプリカ、 玉ねぎ、グリーンピース	57.2 kcal
	もずくスープ		もずく、豆腐		にんじん、大根、ねぎ			白身魚のハーブ焼き	○	すずき	オリーブ油、パン粉	にんにく	27.7 g
14 水	ピザトースト (乳なしパン使用)		ベーコン、ウィンナー、 ★チーズ	乳・卵なしパン、油、小麦粉	玉ねぎ、コーン、ピーマン、 マッシュルーム	650 kcal	28 水	野菜スープ		ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ	24.2 g
	コーンシチュー	○	とり肉、豆乳、 豆乳クリーム	油、じゃがいも、小麦粉、 乳不使用マーガリン	にんじん、玉ねぎ、コーン、 グリーンピース	22.7 g		ひじきごはん		とり肉、ひじき、油あげ	米、油、こんにゃく、砂糖	にんじん、干しいたけ、 グリーンピース	57.4 kcal
	フルーツ入りサラダ			油	パイン(缶)、みかん(缶)、 キャベツ、きゅうり	30.3 g		いかのレモンソースかけ	○	★いか	でんぶん、油、三温糖	生姜、レモン	27.0 g
15 木	梅じゃこごはん		じゃこ	米	梅干し	580 kcal	29 木	切干大根のベーコンソテー		ベーコン	油	にんじん、切干し大根、コーン、 小松菜、にんにく	19.1 g
	五目卵焼き	○	とり肉、ひじき、★たまご	油、砂糖	干しいたけ、えのきだけ、 にんじん、ほうれんそう	25.9 g		春雨スープ		とり肉	はるさめ、ごま油	にんじん、大根、玉ねぎ、ねぎ	
	みだくさん味噌汁		豆腐、油あげ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	大根、にんじん、玉ねぎ、 ねぎ、小松菜	18.2 g		ポロポロジューシー		ぶた肉、ひじき	米、油	にんじん、たけのこ、ねぎ	61.4 kcal
16 金	オレンジ				オレンジ		30 金	豚肉と豆腐のチャンプルー	○	生あげ、ぶた肉、おかか	油、ごま油、でんぶん	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、生姜、 たけのこ、★もやし	25.2 g
	コスタリカライス		ベーコン、とり肉、大豆	米、乳不使用マーガリン、 油、でんぶん	にんじん、赤パプリカ、トマト(缶)、 玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	62.4 kcal		パイン入り沖縄黒糖ゼリー		かんてん	黒砂糖	パイン(缶)	24.3 g
	野菜スープ	○	ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ	24.4 g		カレーうどん		ぶた肉	うどん、油、小麦粉、 でんぶん	生姜、玉ねぎ、にんじん、 小松菜、ねぎ	57.1 kcal
17 土	ココアプリン		かんてん、豆乳、 豆乳クリーム	砂糖		22.8 g	31 土	ししゃものいそべ揚げ		★ししゃも、青のり	小麦粉、でんぶん、油		25.1 g
	あんかけ焼きそば	○	笹かまぼこ、ほたて貝柱、 ★えび、★いか、ぶた肉	中華めん、でんぶん、 砂糖、ごま油	にんにく、生姜、にんじん、ねぎ、 干しいたけ、たけのこ、キャベツ、 ★もやし、玉ねぎ、チンゲン菜	69.0 kcal		わかめサラダ	○	わかめ	砂糖、ごま油	にんじん、★もやし、キャベツ	21.4 g
	わかめスープ		わかめ	ごま油	にんじん、玉ねぎ、小松菜	27.6 g		かわちばんかん				河内晩柑	
18 日	米粉入りいちごドーナツ		豆腐	米粉、乳不使用ホットケーキ ミックス、油、グラニュー糖	いちご、いちごジャム	20.7 g		キムチチャーハン		ぶた肉	米、ごま油	にんじん、キムチ、ピーマン	62.6 kcal
							32 日	トック入り五目スープ	○	とり肉、豆腐	トック、ごま油	にんじん、玉ねぎ、生姜、 キャベツ、ねぎ	21.2 g
								杏仁豆腐		かんてん、豆乳、 豆乳クリーム	砂糖	みかん(缶)、もも(缶)、レモン	20.6 g

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※アレルギー食品には★マークを表示しています。
※調布市の姉妹都市長野県木島平村産の食材を使用しています。今月は、お米、えのき、しめじを使用予定です。