



5月のこんだてひょう



文京区立礫川小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ガーリックトースト			★食パン、★バター	にんにく	606 kcal
	米粉コーンシチュー		ベーコン、鶏肉、★牛乳	油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム	21.7 g
	イタリアンサラダ		ベーコン	オリーブ油、砂糖	キャベツ、キュウリ人参、玉ねぎ	29.4 g
						2.7 g
2 木	ごはん			米		583 kcal
	豚汁		豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	油、じゃが芋	人参、大根、えのきだけ、長ねぎ、にんにく	23.5 g
	はがつおの甘辛あえ		はがつお	でんぶん、じゃが芋、油、砂糖、★ごま	しょうが	17.7 g
	おひたし				キャベツ、小松菜、もやし	2.3 g
	抹茶チーズケーキ		★クリームチーズ、★ヨーグルト、★卵	砂糖、★小麦粉		
7 火	とりめし(大分県)		鶏肉、油揚げ、大豆	米、油、砂糖	人参、ごぼう	650 kcal
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		わかめ、生揚げ、赤みそ、白みそ	じゃが芋	玉ねぎ、えのきだけ	29.6 g
	具沢山卵焼き		★卵	油、砂糖	人参、長ねぎ、玉ねぎ	23.8 g
						2.7 g
8 水	ジャージャー麺		豚肉、赤みそ、八丁みそ	★中華めん、油、砂糖、でんぶん、ごま油	人参、もやし、小松菜、しょうが、にんにく、玉ねぎ	566 kcal
	野菜の即席煮				キャベツ、キュウリ、人参、しょうが	26.2 g
	カラマンダリン				カラマンダリン(柑橘)	18.9 g
						2.7 g
9 木	ごはん			米		614 kcal
	小松菜とまいたけのみそ汁		豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ		小松菜、まいたけ	25.4 g
	魚の利久焼き		★たいせいようさば	砂糖、ごま油、★ごま	にんにく、しょうが	26.7 g
	からし和え			砂糖	キャベツ、小松菜、人参	2.7 g
10 金	ごはん			米		613 kcal
	五目スープ		鶏肉、大豆	油、じゃが芋	人参、えのきだけ、玉ねぎ、万能ねぎ	26.4 g
	白身魚のチリソースかけ		すけとうだら	米粉、でんぶん、油、砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ	19.1 g
	春雨サラダ		わかめ	春雨、砂糖、ごま油、★ごま	もやし、人参	2.8 g
13 月	丸パン			★丸パン		539 kcal
	ジュリアンスープ		ベーコン	油、じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ、人参	25.5 g
	鶏のトマトチーズ焼き		鶏肉、★パルメザンチーズ	オリーブ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ	22.8 g
						2.9 g
14 火	ごはん			米		637 kcal
	春野菜スープ		ベーコン、鶏肉、ひよこまめ	油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ	30.1 g
	鮭のキャロットソース		★しろさけ	★マヨネーズ(卵無し)	人参	24.5 g
	カリカリサラダ		油揚げ	ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、しょうが	2.3 g
15 水	スパゲッティミートソース		豚肉	★スパゲティ、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参	620 kcal
	ポトフ		豚肉、大豆	油、でんぶん、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム	29.3 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん、★パイナップル	20.2 g
						2.4 g
16 木	ごはん			米		602 kcal
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃが芋	大根	23.8 g
	さばカレー焼き		★たいせいようさば	油、砂糖	しょうが	25.2 g
	切干し大根のごま酢あえ			★ごま、砂糖	切干しだいこん、もやし、小松菜、人参	1.7 g
17 金	マーボーライス		豚肉、豆腐、赤みそ、八丁みそ	米、油、砂糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、にら	622 kcal
	茎わかめの中華和え		ききわかめ	油、ごま油、砂糖、★ごま	キャベツ、キュウリ、人参、玉ねぎ	24.7 g
	みかん×みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん	20.8 g
						2.6 g
20 月	ツナそぼろご飯		ツナ、鶏肉	米、★押麦、砂糖、油	人参、ごぼう、しょうが	545 kcal
	たまごスープ		鶏肉、わかめ、★卵	じゃが芋、でんぶん、ごま油	玉ねぎ、人参、えのきだけ、小松菜	22.4 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油、砂糖、★ごま	キャベツ、人参	18.5 g
						2.5 g
21 火	ココア揚げパン			★コッペパン、砂糖、油		546 kcal
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	でんぶん、春雨、ごま油	えのきだけ、しょうが、人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ	21.3 g
	メロン				★メロン	24.3 g
						2.5 g
22 水	スパイシージャンバラヤ		鶏肉	米、油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	622 kcal
	米粉マカロニのスープ		鶏肉、ベーコン、大豆	じゃが芋、米粉マカロニ	玉ねぎ、人参	24.2 g
	コーンサラダ			オリーブ油、砂糖	キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ	20.8 g
						2.6 g
23 木	ごはん			米		628 kcal
	ちゃんこ汁		鶏肉、豆腐	こんにゃく、じゃが芋	しょうが、人参、もやし、えのきだけ	25.3 g
	鶏のからあげ		鶏肉	でんぶん、米粉、油	しょうが、にんにく	24.5 g
	納豆の野菜あえ		挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、のり	砂糖	ほうれん草、キャベツ、人参、梅びしお	2.1 g

礫川2024
おうえん献立



24 金	しょうゆつけめん	豚肉, ★うずら卵	★中華めん, 油, ごま油, でんぷん	人参, キャベツ, もやし, エリンギ, にんにく, 長ねぎ	605 kcal
	ごまポテト		じゃが芋, ★ごま		26.4 g
	小松菜あんころもち	豆腐, 小豆	白玉粉, 米粉, 砂糖	小松菜	19.6 g
25 土	ひき肉と豆のスパイスカレー	鶏肉, 豚肉, ひよこまめ	米, ★押麦, 油, 米粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参	632 kcal
	フレンチサラダ		オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	22.1 g
	しゅわしゅわポンチ	粉寒天	砂糖	みかん, レモン	20.4 g
					1.8 g
28 火	ポテトチーズフランス	ベーコン, ★プロセスチーズ	★ソフトフランスパン, 油, じゃが芋	玉ねぎ, ピーマン	565 kcal
	星のミネストローネ	鶏肉	オリーブ油, じゃが芋, 砂糖, 米粉マカロニ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, トマト	21.4 g
	ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	20.6 g
29 水	ガバオライス	豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, ★押麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン	601 kcal
	タイ風大根スープ	鶏肉, 豆腐		人参, 大根, えのきだけ, 小松菜	27.4 g
	ヤムウンセン		春雨, 砂糖, ごま油, ★ごま	もやし, 人参, いら	21.3 g
					2.7 g
30 木	麦ごはん		米, ★押麦		579 kcal
	沢煮椀	豚肉, 油揚げ	油	人参, 大根, えのきだけ, 万能ねぎ	21.6 g
	小魚の南蛮漬け	★ししゃも	米粉, 油, 砂糖	長ねぎ	24.3 g
	華風漬け		ごま油, 砂糖	キュウリ, 大根	2.7 g
31 金	小松菜チャーハン	豚肉	米, 油, ★ごま	小松菜, にんにく, しょうが, 長ねぎ	594 kcal
	野菜のスープ煮	鶏肉, 大豆	油, でんぷん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ, エリンギ	24.9 g
	甘夏			甘夏みかん	19.4 g
				2.4 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています

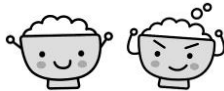
※日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値 エネルギー（kcal）611～689 たんぱく質（g）21.1～32.5

れきせん給食新聞

令和5年5月号
文京区礫川小学校
栄養士 長橋 道子

新年度が始まり、一か月が過ぎようとしています。新しい環境にもなれ、緊張もほぐれてきたころでしょうか。5月は新生活の疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起き・3食をしっかりと食べて、元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんのススメ



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。そこで、朝ごはんを食べることによって、脳と体にスイッチが入ります。すると、体温が上がり、脳にもエネルギーが補給され、活動を開始するために目覚めるのです。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気も出ません。しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！礫川2024の練習も本格的に始まっています。しっかり練習に取り組むためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べると？！

集中力を高める

脳は寝ている間も働いています。朝起きた時にはエネルギーは空の状態です。脳にエネルギーが足りないと集中力がなくなり、けがをしやすくなります。

体温を上げ、体を目覚めさせる

ホルモンの分泌を促すので、消化器官が働き、排便を促し、生活リズムを整えます。

栄養を確保する

一日の活動をするためのエネルギー補給をします。足りないと疲れやすくなったり、病気にかかりやすくなります。

朝ごはん簡単レシピ



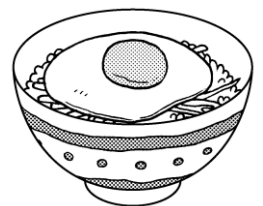
のりじゃこトースト

じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上のにせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてできあがり。



もやし卵どんぶり

もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、蓋をして弱火で5分加熱します。茶碗にご飯を盛り、上のにせてできあがり。



5月5日は端午(たんご)の節句



5月5日は端午の節句です。端午の節句には、ちまきやかしわもちを食べます。かしわもちで使われている「かしわの葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫が絶えないようにという願いが込められています。ちまきは中国から伝わったもので、古代中国の詩人・政治家でもあった屈原の死を悲しんだ人々が命日の5月5日に竹の筒に米を入れ、川に投げて供えたということが由来となっています。