






5がっ よていこんだて



2022年 5月

お台場学園

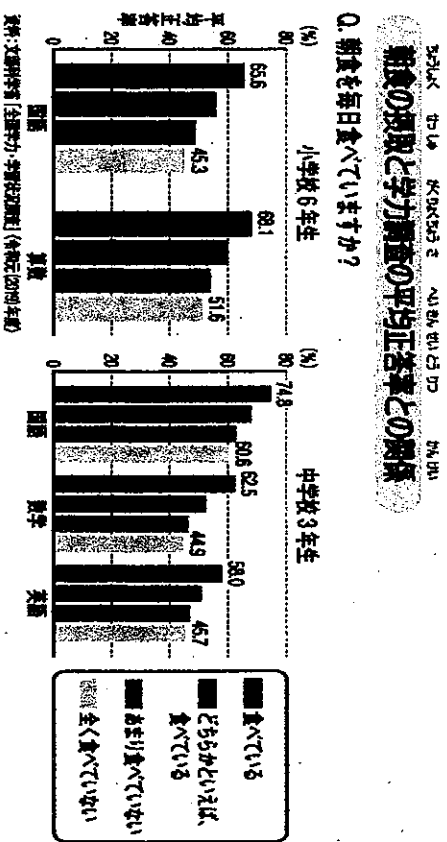
日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	(kcal) (g) 上段:小学生 下段:中学生
2月	たんごのせつぐこんだて ちゅうかふうおこわ はるさめサラダ ワンタンヌーダ	○	牛乳, 鶏肉, ★えび	精白米, もち米, ごま油, 上白糖, 緑豆春雨, 油, ワンタン皮	人参, たけのこ, 干しいたけ, 小松菜, キヤベツ, きゅうり, もやし, しょうが, にんにく, 長ねぎ, チンゲンサイ	554 22.6
6金	はちじゅうはちやこんだて ごはん はるやさいのくじやが なめこのみそしる まっちやミルクゼリー	○	牛乳, ★豚肉, 生揚げ, 豆腐, みそ, みそ, 寒天, ★牛乳, 豆乳, ★生クリーム	精白米, 油, じゃが芋, こんにやく, 三温糖, 上白糖	人参, キヤベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ, サヤエンドウ, なめこ, 小松菜, 長ねぎ	756 26.3
9月	エビクリームソース バジルドレッシングサラダ ひゅうがなつ	○	牛乳, 鶏肉, ★えび, ★牛乳, ★生クリーム	精白米, ★バター, 油, 薄力粉, じゃが芋, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, しょうが, きゅうり, とうもろこし, にんにく, シモン果汁, ★日向夏	749 25.1
10火	くろぎどうパン アスパラのクリームシチュー ハーブチキンサラダ 	○	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ★牛乳, ★生クリーム	★黒砂糖, パン, 油, じゃが芋, レンズ豆, 米粉, ★バター, 三温糖	人参, 玉ねぎ, アスパラガス, しょうが, とうもろこし, キヤベツ, 小松菜, にんにく	574 26.0
11水	ごはん かつおとじゃがいものくろずあん おひたし なまあげとわかめのみそしる	○	牛乳, かつお, 削り節, みそ, みそ, 生揚げ, わかめ	精白米, どん粉, 油, じゃが芋, 三温糖, はちみつ	しょうが, こねぎ, キヤベツ, 小松菜, もやし, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ	674 31.6
12木	ソースやきそば あおのりビーンズポテト あまなつ 	○	牛乳, ★豚肉, 青のり, 大豆	中華麺, 油, じゃが芋, どん粉, 油	人参, 玉ねぎ, キヤベツ, もやし, ★夏みかん	839 38.9
13金	ごはん さわらのこうみやき きりぼしだいこんのいために かきたまじる	○	牛乳, さわら, 油揚げ, 鶏肉, 削り節, わかめ, ★鶏卵	精白米, 上白糖, ごま油, 油, 三温糖, どん粉	長ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, 切干し大根, 干しいたけ, 玉ねぎ	726 26.9
16月	こうやどうふのそぼろどん ごますあえ だいこんのみそしる	○	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 削り節, 油揚げ, みそ, みそ	精白米, 油, 三温糖, ★白ごま, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しょうが, もやし, さやいんげん, 小松菜, キヤベツ, 大根, えのき, 長ねぎ	595 27.6
17火	世界の料理 「ペルー」 アロスコンポヨ (ピラフ) ベジタブルヌーダ ピカロネス (ドーナッツ)	○	牛乳, 鶏肉, ★鶏卵	精白米, 油, ★バター, じゃが芋, キヌア, 薄力粉, 上白糖, 油, さつま芋, 黒砂糖	しょうが, 玉ねぎ, とうもろこし, ピーマン, 人参, セロリ, キヤベツ, かぼちゃ, ★オレゴンジュース	635 19.5
18水	じゃーじゃーめん かいそうさらだ トマトたまごスープ	○	牛乳, ★豚肉, わかめ, 鶏肉, ★鶏卵	中華麺, 油, 上白糖, ごま油, どん粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, キヤベツ, きゅうり, もやし, トマト缶, 小松菜	574 28.5
19木	スタミナチヤーマン ゴマサラダ ちゅうかふうきのこスープ	○	牛乳, ★豚肉, 鶏肉	精白米, ごま油, 油, 上白糖, ★白ごま, ★白ごま, ★白ごま	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, キヤベツ, もやし, きゅうり, えのき, なめこ	704 34.8
20金	学習成果発表会 おうえんこんだて たれかつどん ぐだくさんじる こうはくゼリー	○	★ジュリア(ストロベリー), ★豚肉, ★鶏卵, 削り節, みそ, みそ, 豆腐, 寒天, ★カルピス	精白米, 薄力粉, パン粉, パン粉, 油, 三温糖, 油, 上白糖	人参, キヤベツ, ごぼう, 大根, 小松菜, 長ねぎ, ぶどうジュース	728 24.4
24火	ごはん さわらのさいきょうやき すましじる きなこあげばん ツナサラダ	○	牛乳, さわら, 豆腐 西京みそ, 鶏肉	精白米, 三温糖	しょうが, キヤベツ, 小松菜, もやし, 人参, 大根, えのき	846 27.9
25水	ごはん ツナサラダ ポトフ	○	牛乳, きな粉, ツナ, 鶏肉	★コッペパン, 油, 上白糖, クラニュー糖, 油, じゃが芋	キヤベツ, きゅうり, 人参, もやし, 玉ねぎ, ブロッコリー, しょうが	722 37.2
26木	ごはん ホキのチキソソース ナムル しめじとコーンのスープ	○	牛乳, ホキ, 鶏肉	精白米, 油, 米粉, どん粉, 上白糖, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 油	しょうが, にんにく, もやし, 人参, きゅうり, 玉ねぎ, えのき, キヤベツ, とうもろこし, 小松菜	609 24.4
27金	ごはん ツナとはんぺんのたまごやき しらたきとぶたにくのピリからいため とうふとワカメのみそしる	○	牛乳, ツナ, はんぺん, ★鶏卵, 削り節, 豆腐 わかめ, みそ, ★豚肉	精白米, 油, じゃが芋, 三温糖, こんにやく, 上白糖, どん粉	玉ねぎ, えのき, 人参, 大根, にんにく, しょうが, 小松菜, 長ねぎ	755 30.6
30月	おやこどん のっぺいじる メロン 	○	牛乳, 鶏肉, ★鶏卵, 削り節, 豆腐	精白米, 三温糖, どん粉	干しいたけ, 人参, 玉ねぎ, 小松菜, 大根, 白菜, 長ねぎ, メロン	808 43.2
31火	わかめごはん きびなごのいそべあげ やさいマヨポンあえ とりごぼろ	○	牛乳, きびなご, わかめごはんの素, 鶏肉, 削り節, 豆腐, ちくわ	精白米, 薄力粉, どん粉, 油, 上白糖, マヨネーズ(卵なし), 油	しょうが, キヤベツ, もやし, 人参, 小松菜, シモン果汁, ごぼう, 長ねぎ	744 32.2
						578 23.3
						722 28.6

※アレルギー食品には記号を表示しています
※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

5月 給食だより

お葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節となりました。新学期が始まり、1か月が経とうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまたた渡れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きを、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくれるよう、ご家庭でもご配慮ください。また、日中の日差しが強くなり、汗ばむ陽気になることもあります。マスクをしていると熱中症のリスクが高まるので、こまめな水分補給を心がけてください。

朝ごはんを食べると、いっぴきとがいろいろ!



Q.朝食を毎日食べていますか?

■ 食べている
■ どちらかといえば食べている
■ 食べていない



毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体が脳を自覚めさせ、元気に活動するためエネルギー源として、とても大切ですよ。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。1日を元気にスタートできるように、朝ごはんをしっかりと食べることを意識してみてください!

朝ごはんをスツツアツツ!

食べる習慣がない人

まずは、朝食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

望み、野菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品追加しましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。望み、野菜、果物をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともいいます。ハアのように強い香りのする菖蒲湯に入って危をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。ちまきは甲冑から伝わった端午の節句のお供えもので、誰でもちまを召んでお供えします。形や半身地味なデザインです。

夫きなかんきつ (おかんのなかま) の食べかた

夏みかんの一種、管質は初夏が旬です。管質は1~3月頃に収穫され、収穫後は涼しい場所で保存します。すると、もともと管質にあった酸味が空気に飛び、甘い味が染み渡ります。空月の給食に管質を提供します。おいしく食べられるよう、ご家庭でも食べ方の練習をしてみてください。

① 薄い皮を外す。
② おさごとに分ける。
③ 親指と人差し指のつめを使って、切りこみを入れる。
④ 親指から中身を出して食べる。
⑤ 両手を使って、切りこみを広げる。
⑥ 大皿のところに切りこみが入る。

朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
ごはん、パン、うどん、そば、ラーメン、カレー、シリアル	卵、肉、魚、豆腐、鶏肉、豚肉、牛乳、ヨーグルト	野菜、果物、海藻、豆、納豆、漬物	りんご、バナナ、いちご、みかん、葡萄、梨

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備してください。

給食スツツアツツ紹介

栄養士：緒方 亜紀穂

おいしい給食を届けられるよう、みなさんの意見を取り入れながら、給食を作りしたいと思います。

給食は1日3食のうち、大切な1食です。しっかりと食べて元気に学校生活を送りましょう。

調理員：フジ産業株式会社
スタツフ8人で、お中合わせで510食を作っています。負かけた際には、ぜひ声をかけてください。