



5がっ よていこんだて



給食目標 : 正しく配膳をしよう

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	その他	エネルギー
1月	端午の節句献立 中華風おこわ 春雨サラダ ワンドアスーナ		牛乳, ★鶏肉, ★えび	精白米もち米, ごま油, 上白糖, 緑豆春雨, ★白ごま, 油, ワンドアスーナ皮	人参, たけのこ, 平しいたげ, 小松菜, キヤベツ, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, しょうが, 長ねぎ, チンゲンサイ	水, 酒, 薄口醤油, 醤油, 米酢, 塩, 鶏がら, ごしよ	609 kcal 22.7 g 2.0 g
2月	黒砂糖パン アズパラのクリームシチュー ハーチキンサラダ エビクリームライス じゃがいものフレンチサラダ りんご		牛乳, ★鶏肉, レンズ豆, 豆乳, ★牛乳, ★生クリーム 牛乳, ★鶏肉, ★えび, ★牛乳, ★生クリーム	★黒砂糖パン, 油, じゃが芋, 米粉, ★バター, 三温糖 精白米, ★バター, 油, 薄力粉, じゃが芋, はちみつ	人参, 玉ねぎ, アズパラ, しょうが, とうもろこし, キヤベツ, 小松菜, にんにく 人参, 玉ねぎ, しょうが, きゅうり, キヤベツ, りんご	水, 酒, 鶏がら, 塩, ごしよ, 米酢, 醤油, からし(粉), パン粉	539 kcal 24.1 g 2.2 g
8月	高野豆腐のそぼろ丼 ごまレソングサラダ 大根のみそ汁		牛乳, ★鶏肉, 高野豆腐, 油揚げ, みそ, みそ	精白米, 玄米, 油, 三温糖, 上白糖, ごま油, ★白ごま	人参, 玉ねぎ, しょうが, さやいんげん, キヤベツ, もやし, きゅうり, 大根, えのき 人参, まいたけ, しめじ, エリンギ, 切干し大根, もやし, きゅうり, レモン果汁, えのき, 長ねぎ	水, 酒, だし汁, みりん, 醤油, 米酢, だし削り節	629 kcal 26.5 g 2.3 g
9月	きのごしはん にぎすアライ 切干大根のさっぱり和え 豆乳とわかめのすまし汁		牛乳, ★鶏肉, 油揚げ, にぎす, 削り節, 豆腐, わかめ	精白米, 米粉, 玄米粉, 油, はちみつ, 上白糖	しょうが, レモン果汁, キヤベツ, きゅうり, 小松菜, もやし, 玉ねぎ, 人参	水, 酒, だし汁, 醤油, みりん, 米酢, からし(粉), パセリ	629 kcal 24.3 g 2.0 g
10月	☆ハニーレモンチキン クリームサラダ 豆乳ピーンズチヤウダー		牛乳, ★鶏肉, ★鶏肉, レンズ豆, ひよこ豆, 豆乳	精白米, 玄米, 油, じゃが芋, ★白ごま	しょうが, にんにく, 人参, キヤベツ, もやし, 小松菜, 玉ねぎ, 長ねぎ, ほうねい草	水, 酒, カレー粉, 醤油, だし汁, しょうが, しょうが, からし(粉), だし汁, だし削り節	611 kcal 21.4 g 2.0 g
11月	☆おはじし給食 「月曜日に食べる」 ☆ハニーレモンチキン クリームサラダ 豆乳ピーンズチヤウダー		牛乳, ★鶏肉, ★鶏肉, レンズ豆, ひよこ豆, 豆乳	精白米, 玄米, 油, じゃが芋, ★白ごま	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
12月	☆おはじし給食 「月曜日に食べる」 ☆ハニーレモンチキン クリームサラダ 豆乳ピーンズチヤウダー		牛乳, ★鶏肉, ★鶏肉, レンズ豆, ひよこ豆, 豆乳	精白米, 玄米, 油, じゃが芋, ★白ごま	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
15月	鶏レバーとじゃがいもの香味揚げ からしあえ 生揚げとほろねん草のみそ汁		牛乳, 削り節, かつお, 豆腐	精白米, 玄米粉, 三温糖, 油, こんにやく	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	600 kcal 24.7 g 2.2 g
16月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
17月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
18月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
19月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
22	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
23月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
24月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
25月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
26月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
29月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
30月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g
31月	☆おかつおと生姜のごはん おひたし けんちん汁 河内晩柑		牛乳, ★豚肉, ★鶏卵, みそ, 油揚げ, のり	精白米, ごま油, 三温糖, ★白ごま, 玄米粉	しょうが, しょうが, 平しいたげ, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, きゅうり, もやし, えのき, 小松菜	水, 塩, 醤油, ごしよ, 米酢, 鶏がら, 塩	591 kcal 22.6 g 2.4 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

エネルギー、たんぱく質、塩分は小学校中学年の値です。

☆新メニュー

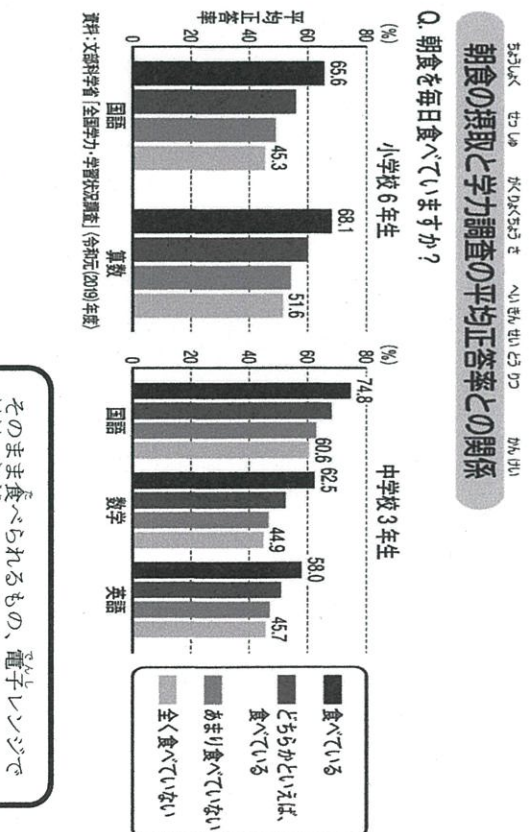


若葉が目にもまぶしく、初夏の風を感じる季節となりました。新学期が始まり、1か月が経とうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中であつた疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。

また、日中の日差しが強くと、汗ばむ陽気になることもあります。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ましょう。

朝ごはんを食べると、1000キロカロリーがいっぱい！

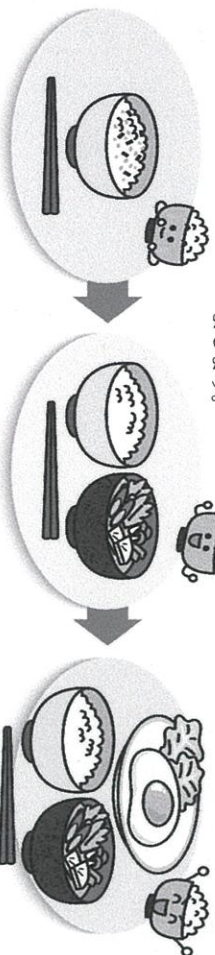
毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切ですよ。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。1日を元気にスタートできるように、朝ごはんをしっかりと食べることを意識してみてください。



Q. 朝食を毎日食べていますか？

食べる習慣がない人 主食を食べている人 主食+1品食べている人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食、副菜、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。

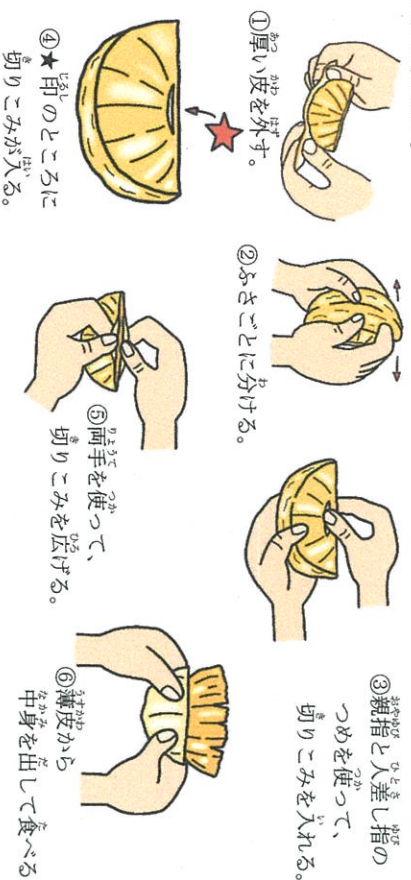
さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、ハアのような強い香りのする菖蒲湯に入って厄をはらい、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。ちまきは中国から伝わった端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身も様々です。

おお 大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた

寛みかんの一種、甘夏は初夏が旬です。甘夏は1〜3月頃に収穫され、収穫後は涼しい場所でも保存します。すると、もともと甘夏にあつた酸味が空気に飛び、甘い味が実の中に残ります。今月の給食に甘夏を提供します。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。



朝ごはんの作り方を簡単に！ おすすめの常備食材

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、組み合わせで準備しておくとう便利です。

主食	主菜	副菜	果物
ごはん、パン、うどん、そば、シリアル	鶏肉、魚、豆腐、卵、牛乳、納豆、バナナ、リンゴ	煮物、炒め物、サラダ、漬物、干し菜、わかめ	かんきつ、いちご、バナナ、りんご、みかん

給食レシピ紹介 〜タンポプーチキン〜

<材料 (5人分) >

- ・鶏肉切り身 (50g) …… 5枚
- ・ヨーグルト …… 50g
- ・トマトケチャップ …… 25g
- ・しょうが …… 1g
- ・にんにく …… 1g
- ・塩 …… 1g
- ・こしょう …… 少々
- ・カリー粉 …… 1.5g
- ・パプリカパウダー …… 少々

<作り方>

- ① しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② ヨーグルトと①、調味料を合わせて、鶏肉を漬ける。
- ③ 鶏肉を鉄板に並べてオーブンで焼く。または、フライパンに油 (分量外) をひき、じっくり焼く。
- ④ 全体に火が通ったら完成。