












5がっ よていさんだて



給食目標：正しく配膳しよう

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 | エネルギー たんばく質 |
|-----|--|----|---|---|---|--------------------|
| 1水 | 八十八夜献立 〜飯 春野菜の肉じやが なめこの味噌汁 抹茶ミルクゼリー | 〇 | 牛乳、★豚肉、生揚げ、豆腐、みそ、みそ、寒 天、★牛乳、豆乳、★豆腐、わかめ | 精白米、油、じゃが芋、こんにゃく、こん にゃく、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 | 613 kcal 22.9 g |
| 2木 | 端午の節句献立 中華風おこわ 春雨サラダ 中華風コーンスープ | 〇 | 牛乳、★鶏肉、★鶏卵、豆腐 | もち米、油、三温糖、緑豆春雨、ごま油、上 白糖、でん粉 | 干しいたけ、人参、しょうが、玉ねぎ、キヤベ ツ、きゅうり、もやし、しょうが、玉ねぎ、 ホールコーン、クリームコーン、パセリ | 647 kcal 25.8 g |
| 7火 | ソース焼きそば 五目スープ  | 〇 | 牛乳、★豚肉、★鶏肉、豆腐 | 中華麺、油、ごま油 | にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キヤベ ツ、干しいたけ、もやし、白菜、長ねぎ、小 松菜、★夏みかん | 569 kcal 28.3 g |
| 8水 | ふきごぼん ししやもフライ もやしのごましょうゆ ABCスープ | 〇 | 牛乳、★鶏肉、ししやも、★ペーコン | 精白米、油、三温糖、薄力粉、パツ粉、油、ご ま油、★白ごま、マカロニ | しょうが、人参、ふき、もやし、きゅうり、 キヤベツ、玉ねぎ、セロリ | 663 kcal 23.8 g |
| 9木 | 世界の料理〜韓国〜 釜揚げビビンバ サムゲタチヌ フルーツヨーグルト | 〇 | 牛乳、★豚肉、みそ、減塩、★鶏肉、★ヨー グルト  | 精白米、油、三温糖、ごま油、★白ごま、ク ラニュー糖 | にんにく、もやし、小松菜、人参、しょう が、エリソ、しめじ、長ねぎ、みかん缶、 ★真桃缶、パイナップル | 644 kcal 25.3 g |
| 10金 | ツナとはんぺんのたまご焼き しらたきと豚肉のピリ辛炒め かぶのみそ汁 | 〇 | 牛乳、ツナ、はんぺん、★鶏卵、★豚肉、削 り節、みそ、みそ | 精白米、玄米、油、三温糖、ごま油、ピーナン グ、上白糖、でん粉 | 玉ねぎ、大根、人参、にんにく、しょうが、 小松菜、かぶ、かぶの葉、長ねぎ | 610 kcal 29.8 g |
| 13月 | 高野豆腐のそぼろ丼 キヤベツのポテト酢和え 大根のみそ汁 | 〇 | 牛乳、★鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、減 塩、みそ | 精白米、三温糖、ごま油、ピーナン | 人参、玉ねぎ、しょうが、さやいんげん、え のき キヤベツ、きゅうり、レモン果汁、大根、 のき | 617 kcal 27.5 g |
| 14火 | 世界の料理〜シンガポール〜 海南鶏飯 シンガポールヌードル トウフゲンチュウ | 〇 | 牛乳、★鶏肉、★えび、豆腐 | 精白米、油、じゃが芋、三温糖、こんにゃ く、上白糖、でん粉 | しょうが、赤ピーマン、ごねぎ、人参、きく らけ、もやし、チンゲンサイ | 589 kcal 24.8 g |
| 15水 | ご飯 さわらの香味焼き 切干大根の炒め煮 真だくさん豚汁 | 〇 | 牛乳、さわら、油揚げ、★鶏肉、★豚肉、削 り節、みそ、豆腐 | 精白米、上白糖、ごま油、油、三温糖、じゃ が芋、こんにゃく | 長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、切干し 大根、干しいたけ、ごぼう、大根 | 615 kcal 31.0 g |
| 16木 | 黒砂糖パン グリーンソニー ハーチキンサラダ | 〇 | 牛乳、★鶏肉、★牛乳、★チーズ、★鶏肉 | ★黒砂糖、パン、油、じゃが芋、薄力粉、★パ ター、三温糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、しょ うが、キヤベツ、小松菜、にんにく | 620 kcal 31.2 g |
| 17金 | ご飯 豚肉のしょうが焼き ツナと野菜の和え物 さつまい | 〇 | 牛乳、★豚肉、ツナ、削り節、★豚肉、みそ | 精白米、油、三温糖、でん粉、上白糖、さつ まい、こんにゃく | しょうが、玉ねぎ、キヤベツ、きゅうり、も やし、ごぼう、人参、大根、長ねぎ | 622 kcal 32.8 g |
| 20月 | 体づくり〜貧血予防献立〜 ヒジキご飯 ぎせい豆腐 野菜のコマ酢和え エノキと小松菜の味噌汁 | 〇 | ★ジョア(ストロベリー)、油揚げ、ひじ き、★鶏肉、豆腐、★鶏卵、削り節、みそ | 精白米、油、三温糖、でん粉、★白ごま 精白米、ごま油、★白ごま、油、三温糖 | 人参、たけのこ、干しいたけ、しょうが、 キヤベツ、もやし、えのき、小松菜 | 634 kcal 28.4 g |
| 21火 | 体づくり〜スタミナアップ献立〜 スタミナチヤーハン ナムル 中華風きのこスープ | 〇 | 牛乳、★豚肉、★鶏卵、★鶏肉  | 精白米、ごま油、★白ごま、油、三温糖 | キムチ、長ねぎ、にら、きゅうり、大豆もや し、人参、しょうが、えのき、なめこ | 601 kcal 26.7 g |
| 22水 | 体づくり〜筋力アップ献立〜 ご飯 鷹とじゃが芋の黒酢あん おひたし 生揚げとわかめのみそ汁 | 〇 | 牛乳、かつお、削り節、みそ、みそ、生揚げ、 わかめ  | 精白米、でん粉、油、じゃが芋、三温糖、は ちみつ | しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、玉ね ぎ、小松菜、ごぼう、大根、パイナップル | 669 kcal 32.0 g |
| 23木 | 体づくり〜歯の影りごぼん 〜飯 生揚げと野菜の自家 大学芋 パイナップル | 〇 | 牛乳、★鶏卵、さけ、削り節、大豆、豆乳、み そ  | うどん、こんにゃく、三温糖、油、さつま 芋、水あめ、★黒ごま | 人参、長ねぎ、小松菜、ごぼう、れんこん、 さやいんげん | 624 kcal 27.2 g |
| 24金 | 体づくり〜宇宙飛船発射前日の夜宴〜 肉うどん 生揚げと野菜の自家 大学芋 バイナツアル | 〇 | 牛乳、★豚肉、ちくわ、生揚げ  | うどん、こんにゃく、三温糖、油、さつま 芋、水あめ、★黒ごま | 人参、長ねぎ、小松菜、ごぼう、れんこん、 さやいんげん | 624 kcal 27.2 g |
| 28火 | 疲労回復献立 きな粉揚げパン パズルドレッシングサラダ ウインナー入りポトフ | 〇 | 牛乳、きな粉、★ウインナー、★豚肉、レン 大豆  | ★コーン、パン、油、上白糖、油、じゃが芋 オリーブ油、油、じゃが芋 | 人参、きゅうり、もやし、キヤベツ、とうも ろこし、にんにく、パズル、玉ねぎ、シモン 果汁、フロッキー、しょうが | 601 kcal 24.9 g |
| 29水 | ご飯 ほっけのバター醤油焼き 青菜とえのきのおひたし 沢庵餅 | 〇 | 牛乳、ほっけ、削り節、★豚肉 | 精白米、★バター、ごま油、上白糖、油 | もやし、人参、小松菜、えのき、大根、長ね ぎ | 585 kcal 25.8 g |
| 30木 | 体づくり〜肉みそごはん こんにゃくソテー 豆腐とわかめのスープ | 〇 | 牛乳、★豚肉、みそ、★ペーコン、かまぼ こ、豆腐、わかめ | 精白米、三温糖、油、でん粉、こんにゃく、 ★白ごま | 人参、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、しょう が、小松菜、長ねぎ | 638 kcal 28.5 g |
| 31金 | チキンカレーライス アスパラのグリーンサラダ カレーライス | 〇 | 牛乳、★鶏肉  | 精白米、玄米、油、じゃが芋、★バター、薄 力粉、上白糖  | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、アスパ ラガス、キヤベツ、もやし、きゅうり、★冷 凍みかん | 657 kcal 20.2 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、たんばく質、塩分は小学校中学年の値です。



令和6年4月30日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
校長 大島 一浩
栄養士 竿 楓

新緑が目に鮮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、給食の準備や後片付けを協力がしてスムーズに運んでいる様子が見られます。
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーンとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

朝ごはんを食べると、100キロどがいっぱい！

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。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。



朝ごはんをスナックアツツ!

食べる習慣がない人
まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人
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。



主食+1品食べている人
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
い、ハーブのような強い香りのする菖蒲湯に漬って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、剪の子の穂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、笹でもち米を包んで作ります。形や年身も様々です。



おきななかきつ (おかんのなかま) の食べかた

夏みかんの一種、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保存します。すると、もともと甘夏にあっ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。



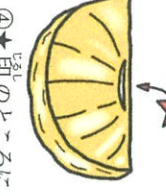
① 薄い皮を外す。



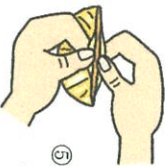
② ふさごに外ける。



③ 親指と人差し指のつめを使って、切りこみを入れ



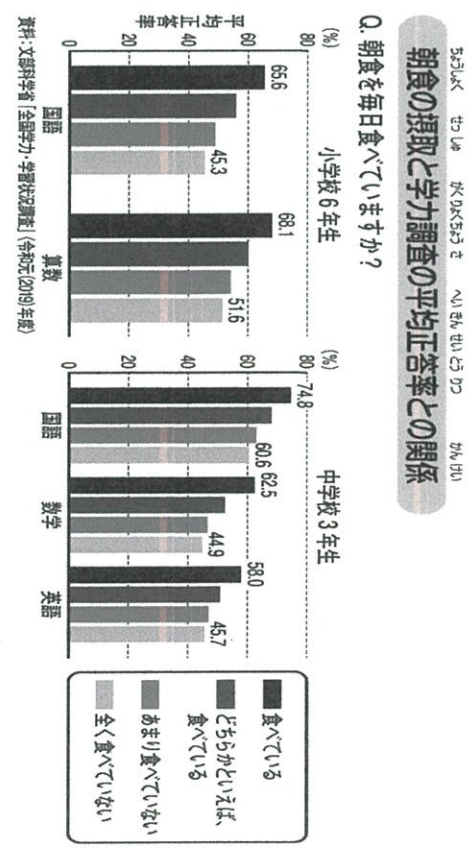
④ ★目のところに切りこみが入る。



⑤ 両手を使って、切りこみを広げる。



⑥ 薄皮から中身を出して食べる。



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、組み合わせやすく準備しておくとおくと便利です。

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 |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 白米 炊飯 冷凍うどん 冷凍パスタ 冷凍餃子 冷凍春雨 冷凍うどん 冷凍パスタ | <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 豚肉 牛肉 魚 豆腐 卵 牛乳 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 野菜 キノコ 海藻 納豆 漬物 味噌 しょうゆ めんつゆ だし | <ul style="list-style-type: none"> バナナ りんご みかん いちご ブルーベリー ヨーグルト チーズ 牛乳 |

給食レシピ紹介 〜タンポローチキン〜

<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
- カレー粉 ……1.5g
- パプリカパウダー ……少々

<作り方>

- しょうが・にんにくはすりおろす。
- ヨーグルトと①、調味料を合わせて、鶏肉を漬ける。
- 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。
- 全体に火が通ったら完成。