



5月 きゅうしょくカレンダー



お台場学園

日	こんだて 給食での食育のテーマ	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7 木	中華おこわ 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ フルーツポンチ 行事食 こどもの日	○	もち米、精白米、油、三温糖、ごま油、 でん粉、米粉、緑豆春雨、白ごま、上白糖、 タビオカパール	焼豚、牛乳、鶏肉	たけのこ、人参、干しいたけ、枝豆、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、玉ねぎ、みかん缶、 黄桃缶、パン缶	620 kcal 22.3 g
8 金	グリーンピースごはん 鹹の西京焼き ごまあえ じゃが芋と玉葱のみそ汁 セミノール 1年生 グリーンピースさやむき	○	精白米、米粒麦、上白糖、三温糖、 じゃが芋	牛乳、にしん、西京みそ、みそ、 削り節、豚肉、生揚げ、わかめ	グリーンピース、キャベツ、小松菜、 人参、もやし、玉ねぎ、セミノール	571 kcal 25.3 g
11 月	ソース焼きそば ゆでから豆 かきたまじる ごまだんご 2年生 そら豆さやむき	○	蒸し中華麺、油、でん粉、さつまいも、 上白糖、白玉粉、白ごま	豚肉、青のり、牛乳、鶏卵、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 空豆、小松菜	664 kcal 27.9 g
12 火	ごはん アジフライ おひたし みそけんちんじる 清見オレンジ 魚を食べよう！献立	○	精白米、米粒麦、油、薄力粉、パン粉、 上白糖、油、じゃが芋	牛乳、あじ、鶏卵、削り節、みそ、豆腐	キャベツ、小松菜、もやし、人参、 ごぼう、大根、長ねぎ、 清美オレンジ	672 kcal 27.8 g
13 水	きな粉トースト アスパラのクリームシチュー ごまさラダ パイナップル 大豆たっぷり献立	○	食パン、マーガリン、グラニュー糖、 油、じゃが芋、米粉、バター、上白糖、白 ごま、ごま油	きな粉、牛乳、鶏肉、レンズ豆、 豆乳、生クリーム	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、 エリンギ、新たけのこ、コーン、 スナップエンドウ、キャベツ、 もやし、きゅうり、パイナップル	710 kcal 26.2 g
14 木	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら もずくのかきたま汁 和食を意識して食べよう献立	○	精白米、米粒麦、三温糖、でん粉、油、こ んにやく、上白糖、白ごま、ごま油	牛乳、ぶり、豚肉、鶏肉、豆腐、 もずく、鶏卵	しょうが、ごぼう、人参、れんこん、 さやいんげん、玉ねぎ、長ねぎ	599 kcal 25.7 g
15 金	高野豆腐のそぼろどん おかかあえ 大根のみそ汁 カラマンダリン 鉄分たっぷり献立	○	精白米、米粒麦、油、三温糖、 でん粉、上白糖	鶏肉、高野豆腐、牛乳、削り節、 油揚げ、みそ	人参、玉ねぎ、しょうが、大根、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 きゅうり、小松菜、えのき、 カラマンダリン	615 kcal 27.7 g
18 月	ごはん 魚の香味焼き 野菜のマヨポンあえ 具だくさんじる かみかみメニュー	○	精白米、米粒麦、上白糖、ごま油、 マヨネーズ(卵なし)、白ごま、 じゃが芋	牛乳、さわら、ちくわ、鶏肉、油揚げ	長ねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、人参、小松菜、レモン果汁、 大根、ごぼう、キャベツ	592 kcal 27.2 g
19 火	マーメイドチキンサンド ポテトサラダ ABCミレストロネスープ バナナ 野菜たっぷり 献立	○	丸パン、じゃが芋、上白糖、 油、マカロニ	鶏肉、牛乳、豚肉、ベーコン、 いんげん豆	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、 マーメイド、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、セロリ、大根、 トマト缶、トマトジュース、バナナ	630 kcal 28.3 g
20 水	深川めし 焼きシヤモ かんぴょうの炒め煮 かき玉汁 郷土料理 東京都	○	精白米、米粒麦、三温糖、白ごま、 油、でん粉	あさり、油揚げ、きざみのり、牛乳、 ししゃも、豚肉、削り節、鶏卵	人参、ごぼう、さやいんげん、 かんぴょう、干しいたけ、たけのこ、 長ねぎ	591 kcal 29.5 g
21 木	シンガポール風チキンライス シンガポールヌードル トウフゲンテュ 世界の料理 シンガポール	○	精白米、三温糖、ごま油、ピーファン	鶏肉、牛乳、えび、豆腐	しょうが、赤ピーマン、こねぎ、 人参、さくらげ、もやし、 チンゲンサイ	588 kcal 34.2 g
22 金	ごはん かつおのたつたあげ おひたし じゃが芋とわかめのみそ汁 旬の食材献立 かつお	○	精白米、でん粉、米粉、油、三温糖、じゃ が芋	牛乳、かつお、のり、削り節、油揚げ、 みそ、わかめ	しょうが、にんにく、キャベツ、 小松菜、もやし、人参、玉ねぎ	654 kcal 32.4 g
25 月	発芽玄米ご飯 春野菜の肉じゃが おひたし 抹茶ミルクゼリー カルシウム たっぷり献立	○	精白米、発芽玄米、油、 じゃが芋、こんにやく、 三温糖、上白糖	牛乳、豚肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、 寒天、牛乳、豆乳、生クリーム	人参、キャベツ、玉ねぎ、 干しいたけ、サヤエンドウ、 えのき、小松菜、もやし	612 kcal 23.0 g
26 火	豆乳タンメン 青のりポテトピーンズ ヨーグルト 食物せんい たっぷり献立	○	中華めん、ごま油、じゃが芋、油、 でん粉、米粉	豚肉、豆乳、牛乳、大豆、青のり、 ヨーグルト	しょうが、人参、たけのこ、しめじ、 キャベツ、もやし、チンゲンサイ	611 kcal 27.2 g
27 水	ひじきごはん 揚げ豆腐 野菜のおかかあえ えのきと小松菜のみそ汁 鉄分たっぷり献立	○	精白米、米粒麦、油、三温糖、 でん粉、麩	油揚げ、ひじき、牛乳、鶏肉、豆腐、 鶏卵、削り節、みそ	人参、たけのこ、干しいたけ、 玉ねぎ、キャベツ、もやし、 大根、えのき、小松菜	619 kcal 28.4 g
28 木	スタミナチャーハン きびなごの唐あげ ナムル 中華風たまごスープ かみかみ メニュー	○	精白米、ごま油、薄力粉、米粉、 でん粉、油、三温糖、白ごま	豚肉、牛乳、きびなご、鶏肉、鶏卵	にんにく、しょうが、干しいたけ、 人参、玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、 もやし、えのき、小松菜	659 kcal 27.6 g
29 金	麦ご飯 魚のバター醤油焼き 青菜のおひたし 豚と厚揚げの汁物 栄養バランスを 考えて食べよう	○	精白米、米粒麦、バター、上白糖、油	牛乳、銀さくら、削り節、豚肉、 生揚げ	もやし、人参、小松菜、えのき、 大根、長ねぎ	638 kcal 33.8 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。

新生活の疲れが出ていませんか?

風靡るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごすように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

朝食・昼食・夕食をそろえると、栄養のバランスが取りやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

過度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。