

5月給食だより

令和3年 4月 28日
杉並区桃井第三小学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、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っ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、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



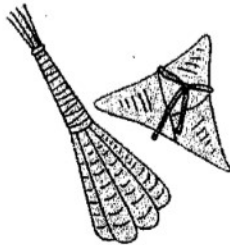
熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

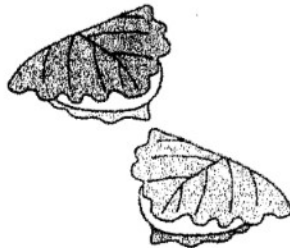
端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられ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。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



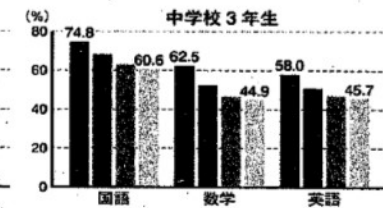
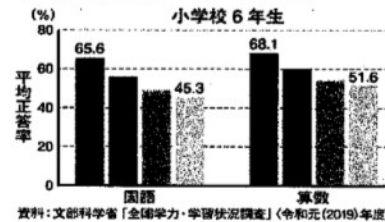
その名が「尚武（武芸にいそむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

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わかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

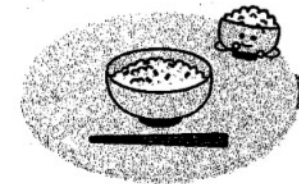
Q. 朝食を毎日食べていますか?



朝ごはんをステップアップ!

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

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



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!



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 おにぎり バターロール シリアル うどん	たまご 豆腐 ちくわ ウィンナー 納豆 ちりめんじゃこ ハム	コーン缶 きゅうり キャベツ もやし トマト 乾燥わかめ レタス	みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ ヨーグルト

[5 月 献 立 表]

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
6 木	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 新たけのこのみそ汁 糸寒天のゴマ酢あえ	★大豆、豚挽き肉、 ★たまご、淡色辛 みそ、赤色辛みそ、 ★油揚げ	米、★押し麦、じゃ がいも、マッシュ ポテト、★小麦粉、 ★ソフトパン粉、 さとう	炒め油、揚げ油、白 すりごま、白炒り ごま	にんじん、こまつ な たまねぎ、たけの こ水煮、ながねぎ、 きゅうり、★もやし	693 kcal 22.7 g 22.2 g 2.8 g		
7 金	ムロアジのスパゲティ	○	小松菜のサラダ 清見オレンジ	豚挽き肉、むろあ じ	★スパゲティ、さ とう	油、炒め油	にんじん、ホール トマト(缶)、こまつ な	にんにく、しょう が、たまねぎ、マッ シュポテト、キャベ ツ、ホールコーン、 清見オレンジ	609 kcal 27.0 g 18.6 g 1.6 g	
10 月	中華丼	○	切干大根のサラダ 白玉フルーツポンチ	豚肩肉、★いか★ むきえび、★うず ら餅、かつお節、 ★絹とうふ	飲用牛乳、★ちり めんじやこ	米、★米粒麦、でん ぶん、さとう、白玉 粉	炒め油、ごま油、 油、白炒りごま	にんじん、こまつ な	たけのこ水煮、キャ ベツ、木豆、切干大 根、★もやし、たま ねぎ、みかん(缶)、★ パイナップル(缶)、★ もも(缶)	669 kcal 26.5 g 16.4 g 2.0 g
11 火	シーフードピラフ	○	キャロットポタージュ カリカリごぼうのサラダ	とり肉、あさり水 煮、★いか、★むき えび、とり骨(ス ープ)	飲用牛乳、★調理 用牛乳、★生クリ ーム	米、★米粒麦、でん ぶん、じゃがいも、 さとう	★バター、炒め油、 揚げ油、ごま油	にんじん、こまつ な	たまねぎ、マッシュ ポテト、セロリー、 ごぼう、キャベツ、ホ ールコーン	627 kcal 22.9 g 20.7 g 2.8 g
12 水	【国産の日】 ピースごはん	○	鮭の竜田揚げ 野菜のみそ汁 からし酢和え	生鮭、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	出し昆布、たきこ みわかめ、飲用牛 乳、煮干し(だ し)	米、★米粒麦、でん ぶん、じゃがいも	揚げ油、炒め油、ご ま油	にんじん、こまつ な	グリーンピース (生)、しょうが、 ごぼう、たまねぎ、 キャベツ、★もやし	629 kcal 27.6 g 16.0 g 2.8 g
13 木	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き ひじきスープ コーン入キャベツフレンチ	とりもも肉、★たま ご、★とうふ、さ ば節(だし)	飲用牛乳、干ひじ き	米、★押し麦、★生 パン粉、さとう、で んぶん	油	にんじん、ほうれ んそう	キャベツ、ホール コーン	675 kcal 28.1 g 24.9 g 2.6 g
14 金	照り焼きフィッシュバーガー	○	ベジタブルシチュー 美生柑	めかじき、とり肉 (コマ)、とり骨 (スープ)	飲用牛乳、★調理 用牛乳、★脱脂粉 乳、★粉チーズ、 ★生クリーム	★胚芽丸パン、さ とう、でんぶん、 じゃがいも、 ★ヌイユ(麺)、 ★小麦粉	炒め油、油、★バタ ー	にんじん、こまつ な	キャベツ、たまね ぎ、マッシュポテト、 セロリー、グリーン ピース(冷)、美 生柑	642 kcal 30.9 g 21.8 g 2.5 g
17 月	わかめうどん	○	野菜のごまだれあえ 草だんご	さば節(だし)、 豚肩肉、★油揚げ、 ★かまぼこ、★絹 とうふ、★きな粉	出し昆布、生わか め、飲用牛乳	★うどん、さとう、 白玉粉、上新粉	白すりごま、油	にんじん、こまつ な、よもぎ粉	乾しいたけ、なが ねぎ、キャベツ	600 kcal 24.8 g 18.9 g 3.0 g
18 火	金平ごはん	○	焼きししゃも 塩豚汁 カリカリ油揚げのサラダ	豚肩肉、豚肉、さ ば節(だし)、★油 揚げ	飲用牛乳、★し しゃも	米、★米粒麦、さ とう、じゃがいも	炒め油、ごま油、油	にんじん、こまつ な	ごぼう、しょうが、 かぶ、しめじ、なが ねぎ、キャベツ	605 kcal 25.2 g 20.4 g 2.4 g
19 水	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	とり肉、★たまご、 さば節(だし)、 豚肩肉、★大豆	飲用牛乳	米、★押し麦、さ とう、でんぶん、しら たき、じゃがいも	炒め油、白炒りご ま、白すりごま、ご ま油	にんじん、さやえ んどう、ニラ、こまつ な	たまねぎ、乾しい たけ、ながねぎ、に んにく、しょうが、 ★もやし	682 kcal 27.9 g 21.2 g 2.1 g
20 木	麦ごはん	○	かみかみふりかけ いのかのオイル焼き 具汁 小松菜のいそ和え	かつお節、★いか、 さば節(厚けず り)、豚肉、★とう ふ、淡色辛みそ、赤 色辛みそ、★大豆	飲用牛乳、★ちり めんじやこ、塩昆 布、出し昆布、もみ り	米、★押し麦、さ とう、じゃがいも	白炒りごま、油	にんじん、こまつ な	ごぼう、だいこん、 ながねぎ、★もやし、 ホールコーン	589 kcal 28.4 g 14.9 g 2.6 g
21 金	ビーンズカレー	○	こんにやくサラダ メロン	豚肩肉、★大豆、豚 骨(スープ)	★プロセスチー ーズ、飲用牛乳、干ひ じき	米、★押し麦、じゃ がいも、★小麦粉、 さとう、こんにやく、 はちみつ	炒め油、油、★バタ ー	にんじん、ホール トマト(缶)、ほう れんそう	にんにく、しょう が、たまねぎ、セ ロリー、★りんご (加熱)、キャベ ツ、きゅうり、メロ ン	682 kcal 20.2 g 19.7 g 2.1 g
24 月	きびごはん	○	ジャンボぎょうざ チンゲン菜としめじのスープ 中華酢あえ	豚挽き肉、とり肉 (コマ)、とり骨 (スープ)、★たま ご	飲用牛乳	米、★米粒麦、き び、でんぶん、★ ぎょうざの皮、★ 小麦粉、はるさめ、 さとう	ごま油、揚げ油	ニラ、チンゲンサ イ、にんじん	にんにく、しょう が、キャベツ、なが ねぎ、えのきたけ、 しめじ、きゅうり、 ★もやし	646 kcal 24.5 g 17.8 g 2.1 g
25 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	けんちん汁 ゆかりきゃべつ	とり挽き肉、★高 野豆腐、さば節 (だし)、★とう ふ、★油揚げ	飲用牛乳	米、★米粒麦、さ とう、こんにやく、 じゃがいも	炒め油、ごま油	にんじん、こまつ な、ゆかり	乾しいたけ、なが ねぎ、ごぼう、だい こん、キャベツ	617 kcal 24.6 g 18.6 g 2.0 g
26 水	【国産の日】 麦ごはん	○	ほきのおろし炊き 早苗汁 キャベツのおかか和え	ホキ、とり肉、★と うふ、★油揚げ、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ、かつお節	飲用牛乳、煮干し (だし)	米、★押し麦、でん ぶん、★小麦粉、さ とう、じゃがいも	揚げ油、炒め油、ご ま	こまつな、にんじ ん、さやいんげん	しょうが、だいこ ん、たけのこ水煮、 ふき(生)、わら び水煮、キャベツ	613 kcal 28.5 g 18.7 g 2.1 g
27 木	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ 野菜のみそ汁 野菜の煮物	かつお(角切)、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ、さば節(だ し)	飲用牛乳、あおの り、煮干し(だ し)	米、★押し麦、でん ぶん、さとう、じゃ がいも、こんにやく	揚げ油	こまつな、にんじ ん、さやいんげん	しょうが、★もやし、 たまねぎ、えの きたけ	614 kcal 28.6 g 13.4 g 2.8 g
28 金	セサミトースト	○	ポークビーンズ 三色ピクルス	白いんげん豆、豚 肩肉、豚骨(ス ープ)	飲用牛乳、★生クリ ーム	★食パン、グラ ニューラ(国産)、 ★小麦粉、じゃが いも、さとう	白すりごま、★バ ター、炒め油	にんじん	セロリー、たまね ぎ、だいこん、 きゅうり	620 kcal 22.3 g 22.0 g 2.7 g
31 月	キムチ炒飯	○	わかめスープ ばりばりひじき	豚肩肉、さば節 (だし)、★とう ふ	飲用牛乳、乾わか め、干ひじき、 ★ダイスチーズ	米、★米粒麦、さ とう、★小麦粉、★春 巻きの皮	炒め油、白炒りご ま、揚げ油	にんじん、ピーマ ン、こまつな	キムチ(白煮)、 たまねぎ	624 kcal 21.4 g 20.4 g 2.6 g

※たけのこは新たけのこ(あく抜き)又はたけのこの水煮を使用いたします。

※★は本校でアレルギー対応の必要な食材についています。

※都合により献立を変更する場合があります。