

5月

令和6年4月30日  
杉並区立松庵小学校

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだん給食の配膳や食べ方にも慣れてきた様子がうかがえます。4月は気温差の大きな日が多く、体調を崩す子供たちもみられました。5月も急激な気温の上昇も心配されるので、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏到来の前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作ていきましょう。

## 5月のことだてより



## 中華ちまき（2日）

5日の端午の節句にちなんで、中華ちまきを作ります。中華ちまきは、豚肉、椎茸、筍、にんじんを入れ、しょうゆで味付けしたもち米を竹の皮に包んで蒸した食事用のちまきです。子供の日のちまきは、子供の健康と厄除けの意味を込めて食べます。



## ピースごはん（8日）

グリンピースはさやえんどうの一品で、実の部分を食べる野菜です。当日は2年生がさやむきを体験します。旬の季節のグリンピースは甘味があっておいしいので、ごはんに混ぜます。



## 生活リズムを見直そう

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してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月が経ちましたが、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、日中ボーッとしたり、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。

## 生活リズムを整えるためのポイント



## 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与れるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようになることが大切です。

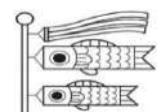


★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。



5  
月

献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
1	木	金平ごはん 焼きししゃも 肉じゃが おろし和え		ぶた肉,牛乳,ししゃも,かつお節	米,麦,油,さとう,つきこんにやく,じゅうじやがいも	ごぼう,しょうが,にんじん,たまねぎ,グリンピース,だいこん,こまつな,はくさい	570 kcal 21.9 g
2	金	中華ちまき わんたんスープ フルーツみつ豆		牛乳,ぶた肉,赤えんどう豆,粉 寒天	油,ごま油,もち米,わんたんの皮,さとう	干しいたけ,たけのこ,にんじん,グリンピース,たまねぎ,もやし,こまつな,ながねぎ,きくらげ,みかん缶,パイナップル缶,もも缶	578 kcal 21.2 g
7	水	ハヤシライス じゃこサラダ キャロットゼリー		ぶた肉,牛乳,ちりめんじゃこ, 寒天,ゼラチン	米,麦,油,小麦粉,さとう,白ごま, ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,こまつな,キャベツ,きゅうり,オレンジジュース	632 kcal 21.5 g
8 ★	木	ピースごはん 鮭の竜田揚げ 野菜の煮物 若竹汁		わかめ,牛乳,鮭,とうふ	米,麦,でんぶん,油,じゅうじやがいも,こにんにやく,さとう	グリンピース,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,たけのこ,ながねぎ	582 kcal 28.4 g
9	金	肉うどん 切干大根のサラダ 草だんご		豚肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳, かつお節,ちりめんじゃこ,とうふ,きな粉	うどん,油,さとう,白ごま,白玉 粉,上新粉	にんじん,干しいたけ,ながねぎ,こまつな,切干大根,もやし,たまねぎ,よもぎ粉	590 kcal 27.6 g
12	月	焼肉チャーハン わかめスープ パリパリひじき		ぶた肉,さつま揚げ,たまご,牛 乳,わかめ,とうふ,ひじき,チーズ	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぶ ん,じゅうじやがいも,ごま,春巻きの皮,小麦粉	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな,にんじん,たけのこ,たまねぎ	612 kcal 23.2 g
13	火	麦ごはん いわしのさんが焼き 芋団子汁 小松菜のいそ和え		牛乳,いわし,豆乳,焼きのり,ぶ た肉,油揚げ,もみのり	米,麦,パン粉,小麦粉,じゅうじ やがいも,でんぶん,油	ながねぎ,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん, こまつな,もやし,ホールコーン	645 kcal 31.4 g
14	水	照り焼きフィッシュバーガー <sup>ベジタブル</sup> 美生柑		さめ,牛乳,とり肉,脱脂粉乳, 粉チーズ	胚芽丸パン,さとう,でんぶん, 油,じゅうじやがいも,ヌイユ,小麦粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,こまつな,グリンピース,美生柑	570 kcal 31.5 g
15	木	麦ごはん きんぴらコロッケ キャベツのみぞ汁 糸寒天のレモン酢かけ		牛乳,ぶた肉,油揚げ,粉寒天	米,麦,油,さとう,じゅうじやがいも,マッシュ ピートド,小麦粉,パン粉	ごぼう,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな, えのきたけ,きゅうり,もやし,レモン	635 kcal 21.5 g
16	金	キャロットライス スパニッシュオムレツ ABCスープ 野菜のピクルス		牛乳,ベーコン,たまご	米,麦,バター,油,じゅうじやがいも,マ カロニ,さとう	にんじん,たまねぎ,ホールトマト缶,しめじ, キャベツ,こまつな,だいこん,きゅうり	576 kcal 21.5 g
19	月	麦ごはん かつおの磯揚げ かきたま汁 こっぱなます		牛乳,かつお,あおのり,とうふ, たまご,油揚げ	米,麦,でんぶん,油,じゅうじやがいも, さとう,白ごま	しょうが,にんじん,えのきたけ,ほうれんそ う,切干大根,だいこん,きゅうり	600 kcal 28.5 g
20	火	シーフードピラフ ポタージュ こんにゃくサラダ		とり肉,あさり,いか,むきえび, 牛乳,生クリーム,干ひじき	米,麦,油,でんぶん,じゅうじやがいも, こにんにやく,さとう	にんじん,たまねぎ,スライスマッシュルーム,キ ャベツ,ほうれんそう,きゅうり	563 kcal 23.9 g
21	水	麦ごはん 鶏肉のマスター焼 せん切り野菜スープ 豆乳マヨボテサラダ		牛乳,とり肉,ぶた肉,豆乳	米,麦,パン粉,さとう,油,じゅうじ やがいも	たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな, きゅうり,ホールコーン	647 kcal 26.4 g
22	木	炒めジャージャー麺 青のりベイクドポテト ブ ルーツポンチ		ぶた肉,赤色辛みそ,牛乳,あ おのり,粉寒天	油,,蒸し中華めん,ごま油,さとう でんぶん,白ごま,じゅうじやがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ながね ぎ,乾いたけ,たけのこ,もやし,きゅうり,みか ん缶,パイナップル缶,もも缶,グレープジュース	615 kcal 22.8 g
23	金	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 塩豚汁 野菜のごまだれあえ		牛乳,ホキ,ぶた肉,わかめ	米,麦,さとう,白ごま,じゅうじ やがいも,油	にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こまつな, しょうが,キャベツ	567 kcal 26.6 g
26	月	親子丼 じゃがいものきんぴら 吉野汁		とり肉,高野どうふ,たまご,牛 乳,油揚げ,かまぼこ	米,麦,さとう,じゅうじやがいも,油, こにんにやく,でんぶん,うどん,玉 ふ	にんじん,たまねぎ,乾いたけ,ながねぎ,み つけ,ごぼう,こまつな	590 kcal 27.2 g
27	火	セサミトースト ミネストローネ サウピカンサラダ		牛乳,ぶた肉,赤いんげん豆, 粉チーズ	無塩食パン,白すりごま,白練 りごま,さとう,油,じゅうじやがいも,マ カロニ,ごま油	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホール トマト缶,グリンピース,こまつな,ホールコーン	613 kcal 24.6 g
28	水	元気ごはん ジャンボぎょうざ チンゲン菜と卵のスープ 中華酢あえ		牛乳,ぶた肉,とり肉,たまご	米,麦,きび,ごま油,でんぶん, ぎょうざの皮,小麦粉,油,はる さめ,さとう	にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,ニラ, えのきたけ,にんじん,チンゲンサイ,きゅうり,も やし	585 kcal 23.0 g
29 ★	木	梅わかごはん あじの香味だれ 早苗汁 ゆで野菜のみそドレッシングあえ		わかめ,牛乳,あじ,とり肉,とう ふ,油揚げ	米,麦,白ごま,でんぶん,米粉, 油,さとう,じゅうじやがいも	梅漬け,しょうが,ながねぎ,たけのこ,ふき, わらび,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん, たまねぎ	604 kcal 30.1 g
30	金	ビーンズカレー カリカリ油揚げのサラダ メロン		ぶた肉,大豆,ひよこ豆,牛乳, 油揚げ	米,油,じゅうじやがいも,小麦粉,さとう, ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にん じん,ホールトマト缶,りんご,きゅうり,こまつな, キャベツ,メロン	639 kcal 21.9 g

\* 都合により献立を変更する場合があります。

\* ★は「国内産食材の日」です。

\* 栄養価は中学年のものです。