



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、体調を崩す子ども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よい食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

### 5月のこんだてより



#### 中華ちまき (1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。こどもの日のちまきは、子どもの健康と厄除けの意味を込めて食べます。



#### ピースごはん (11日)

グリーンピースはさやえんどうの一種で、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。旬の季節のグリーンピースは冷凍のものとは違って、甘味があっておいしいので、ごはんに混ぜます。



## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫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。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

## 学校給食の食事内容について

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



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えられるよう考慮し、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ると、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。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★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	金	中華ちまき わんたんスープ フルーツみつ豆		ぶた肉,牛乳,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	ほしいたけ,たけのこ,にんじん,グリーンピース,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	木	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,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,こまつな,キャベツ,きゅうり,りんごジュース	632 kcal 21.4 g
8	金	麦ごはん ジャンボギョウザ 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,ごま油,でんぷん,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	579 kcal 22.5 g
11	月	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,さけ,とうふ	米,麦,でんぷん,油,じゃがいも,こんにやく,さとう	グリーンピース,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
12	火	シーフードピラフ ポタージュ こんにやくサラダ		とり肉,あさり,いか,えび, 牛乳,生クリーム,ひじき	米,麦,油,でんぷん,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,セロリ,キャベツ,ほうれんそう,きゅうり	563 kcal 23.9 g
13	水	肉うどん 野菜のごまだれあえ 草だんご		ぶた肉,油揚げ,かまぼこ, 牛乳,とうふ,きな粉	うどん,ごま,さとう,油,白玉粉,上新粉	にんじん,ほしいたけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,よもぎ粉	581 kcal 25.8 g
14	木	金平ごはん 焼きししゃも いもだんご汁 カリカリ油揚げのサラダ		ぶた肉,牛乳,ししゃも, とり肉,油揚げ	米,麦,油,さとう,じゃがいも,でんぷん	ごぼう,しょうが,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ	565 kcal 21.4 g
15	金	麦ごはん かつおの磯揚げ 沢煮わん ごぼうサラダ		牛乳,かつお,あおのり,ぶた肉	米,麦,でんぷん,油,じゃがいも,さとう,こんにやく,ごま	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ,ほしいたけ,えのきたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ	583 kcal 26.1 g
18	月	麦ごはん きれいの麦みそ焼き 塩豚汁 もやしの梅じょうゆあえ		牛乳,きれい,ぶた肉	米,麦,さとう,ごま,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こまつな,しょうが,もやし,さやいんげん,うめ干し	611 kcal 24.9 g
19	火	プルコギ丼 切干大根のサラダ わかめスープ		ぶた肉,牛乳,かつお節,ちりめんじゃこ,わかめ,とうふ	米,麦,ごま油,でんぷん,油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,しょうが,にんにく,ニラ,きりぼし大根,こまつな,キャベツ	603 kcal 25.4 g
20	水	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		さめ,牛乳,とり肉,豆乳,粉チーズ	胚芽パン,さとう,でんぷん,じゃがいも,ヌイユ,油,米粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,こまつな,グリーンピース,美生柑	556 kcal 29.3 g
21	木	麦ごはん 鶏肉のマスタード焼き せん切り野菜スープ 豆乳マヨポテトサラダ		牛乳,とり肉,ぶた肉,豆乳	米,麦,パン粉,さとう,油,じゃがいも	たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,きゅうり,とうもろこし	647 kcal 26.4 g
22	金	きつねごはん めひかりの磯揚げ けんちん汁 シャキシャキあえ		油揚げ,牛乳,めひかり,あおのり,とうふ	米,麦,さとう,米粉,油,ごま油,こんにやく,じゃがいも	にんじん,しょうが,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,きりぼし大根,もやし,きゅうり	641 kcal 25.5 g
25	月	麦ごはん 春キャベツのメンチカツ 新たけのこのみそ汁 何でもせん切りサラダ		牛乳,ぶた肉,おから,とうふ, わかめ,ひじき	米,麦,小麦粉,パン粉,油,さとう	たまねぎ,キャベツ,たけのこ,こまつな,ながねぎ,だいこん,にんじん,きゅうり	648 kcal 26.4 g
26	火	炒めジャージャー麺 青のリベイクドポテト フルーツヨーグルト		ぶた肉,牛乳,あおのり,プレーンヨーグルト	油,中華めん,ごま油,さとう,でんぷん,ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,ほしいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり,もも缶,みかん缶,パイナップル缶	604 kcal 24.1 g
27	水	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,油,じゃがいも,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	580 kcal 21.5 g
28	★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あえ		わかめ,牛乳,あじ,とり肉,とうふ,油揚げ	米,麦,ごま,でんぷん,米粉,油,さとう,じゃがいも	カリカリ梅,しょうが,ながねぎ,たけのこ,ふき,わらびゆで,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ	611 kcal 30.3 g
29	金	麦ごはん かみかみふりかけ 呉汁 いかのオイル焼き 糸寒天のレモン酢かけ		牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,昆布,いか,ぶた肉,とうふ,大豆,糸寒天,油揚げ	米,麦,ごま,さとう,油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,きゅうり,もやし,レモン	556 kcal 28.1 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。