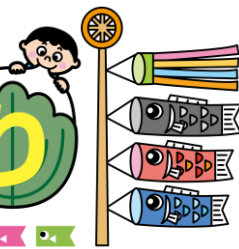


5月給食だより



5月は1年の中でも過ごしやすい時期ですね。しかし、急に気温が上がり「暑さ」を感じることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症をはじめ、体調には特に注意が必要です。

また、新しい環境への疲れも出てくるころです。睡眠をしっかりとって体調を整え、3食しっかり食べるように心がけましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がないときは、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形や

こいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



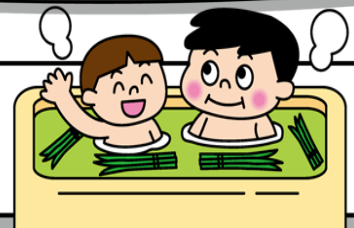
もち米や団子を笹の葉などで包み、茹でたり蒸かしたりしたものです。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまです。西日本では円すい形の甘いちまきが多く食べられています。もともとは、茅の葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りの餅を柏の葉で包んだものです。柏は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えるようにとの願いが込められています。柏の代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

端午の節句は、別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



行事の過ごし方や行事食は地域や家庭によって、さまざまです。

みなさんはどのように「端午の節句」を過ごしますか。

令和7年5月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
18:15	1	木	シーフードピラフ		小松菜スープ・ひよこ豆のサラダ・ヨーグルト レアチーズ ブルーベリーソースかけ・牛乳	4/16 (水)
18:15	2	金	たけのこ ごはん	かつおの ごま竜田揚げ	すまし汁・おかか和え・くだもの・牛乳	
	5	月	こどもの日			
	6	火	振替休日			
18:15	7	水	わかめご飯	さんが焼き	野菜碗・小松菜とじゃこのごま和え・白ごまプリン・ 牛乳	
18:00 健康診断	8	木	タコライス		もずくスープ・にんじんしりしり・サターアングギー・ 牛乳	4/30 (水)
18:15 内科検診	9	金	キムムッチ ごはん	鶏肉の 香味ソース焼き	わかめスープ・豆腐サラダ・くだもの・牛乳	
18:15	12	月	ご飯	豚肉の生姜焼き	みそ汁・えのきサラダ・くだもの・牛乳	
18:15	13	火	大豆入り白ごま坦々うどん		ポテトチーズ焼き・フルーツみつ豆・牛乳	
18:15	14	水	ご飯	魚の香り焼き	みそ汁・切干大根のサラダ・さつまいも蒸しパン・ 牛乳	
18:15	15	木	ひき肉と豆のカレーライス		BLTスープ・キャロットドレサラダ・ ナタデココヨーグルト・牛乳	5/7 (水)
18:15	16	金	ビビンバ		レバーのチリソース和え・中華スープ・くだもの・ 牛乳	
18:15	19	月	コーンバター ライス	鶏肉のトマト煮	チキンスープ・マカロニフレンチサラダ・紅茶ゼリー・ 牛乳	
18:00 30min×4	20	火	ふりかけご飯	小松菜コロッケ	みそ汁・マスタードサラダ・冷凍みかん・牛乳	
17:30 中間考査	21	水	ご飯	鮭のみそマヨ焼き	むらくも汁・ビーンズサラダ・ 豆乳入りきなこミルクゼリー・牛乳	
17:30 中間考査	22	木	ピザトースト		コーン入りクリームスープ・ じゃがいものハニーサラダ・ココアプリン・牛乳	5/14 (水)
17:30 中間考査	23	金	麦ごはん	つくね焼き	どさんこ汁・五目ひじき和え・フルーツゼリー・牛乳	
17:30 中間考査	26	月	ご飯	カレー肉じゃが	かき卵汁・ごま和え・黒糖きなこ白玉・牛乳	
18:15	27	火	鶏そぼろ丼		けんちん汁・ごま風味サラダ・くだもの・牛乳	
18:15	28	水	わかめじゃこ ごはん	小魚の南蛮漬け	すまし汁・茄子浸し・くだもの・牛乳	
18:15	29	木	エビクリームライス		レンズ豆のカレースープ・アスパラとポテトの フレンチサラダ・くだもの・牛乳	5/14 (水)
18:15	30	金	小松菜とじゃこの混ぜご飯		わかめとキムチのスープ・野菜チヂミ・ ミルク寒天・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

< 5月分の給食予約 >

4月16日(水)までに予約をしましょう。