

5月の予定献立表

令和8年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
		 ~予約開始のお知らせ~ 給食予約システムにアクセスして、予約をしてください 1、2週目のメ切は4月24日(金)です スマホ用予約システムログインページはコチラ			
「宇宙兄弟」に登場する豚キムチを再現しま			7日 端午の節句メニュー 中華おこわ 鶏つくね 人参のからし和え 豆乳仕立ての飛鳥汁 果物	8日 麦ご飯 シーチキン入り卵焼き 牛肉ときのこのサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 果物	4月24日 (金)
11日 図書コラボ 麦ご飯 豚キムチ ごぼうチップサラダ もずくの味噌汁 デザート	12日 フランスメニュー パン二種 魚のバスク風煮込み フレンチサラダ オニオンスープ	13日 コーンクリームスパゲティ 揚げ野菜のマリネ 絹さやのスープ デザート	14日 和風ビビンバ丼 味噌れんこんきんぴら カムジャック 果物	15日 わかめご飯 アスパラの肉巻き 白和え 沢煮椀 果物	4月24日 (金)
18日 麦ご飯 むろあじバーグ ピリ辛和え 具沢山ごま味噌汁 果物	19日 岐阜メニュー 麦ご飯 鶏ちゃん おかか和え すったて汁 果物	20日 特活 早出し ハヤシライス ささみ入りグリーンサラダ デザート	21日 きんぴらごぼうご飯 コロッケ イカのバター醤油炒め にら玉汁 果物	22日 麦ご飯 生揚げの中華煮 切干大根スープ デザート	5月8日 (金)
25日 鶏ごぼうピラフ 春雨の炒め物 シーフードミルクスープ 果物	26日 チキンカツバーガー じゃが芋のハニーマスタードサラダ 大豆入りカレースープ 果物	27日 ローストポーク丼 じゃこサラダ 春野菜のスープ デザート	28日 麦ご飯 魚の味噌煮 具たくさんすまし汁 デザート	29日 セレクトメニュー A 肉味噌うどん B かきたまうどん 竹輪の磯部揚げ ゆかりドレサラダ 果物	5月15日 (金)

*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40
早出し17:30~17:55です

*食材納入の都合により、献立を変更することがございます
のでご了承ください
*果物は旬のものを提供します
*牛乳は毎日つきます

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
月平均	786	33	29	2.5	347	109	3	601	1.0	1.2	81	7
基準値	860	28~43	25~37	2.5未満	360	130	4	310	0.5	0.6	35	7以上

5月給食だより

令和8年5月
都立八丈高等学校
学校栄養職員 帆足

今月の目標
「栄養素について知りバランスよく食べよう」

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



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！



食欲がない人は、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



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

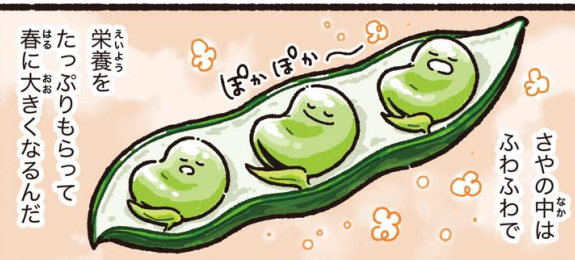
主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



はる 春に美味しいお豆



はる 春には美味しいお豆が
たくさんとれます。
旬の味を楽しみましょう。