

5月給食だより

大山グループ
栄養士

食事マナー

新学期が始まって1か月が経ちますね。学校生活はいかがでしょう
か？慣れましたか？

5月はさわやかな風が心地よい季節ですが、新学期の緊張がほぐれて
疲れが出やすくなる時期です。
GWは心・身体を休めつつ、生活リズムは乱さず、一日3食しっかり
食べて過ごしましょう。

今月の給食紹介

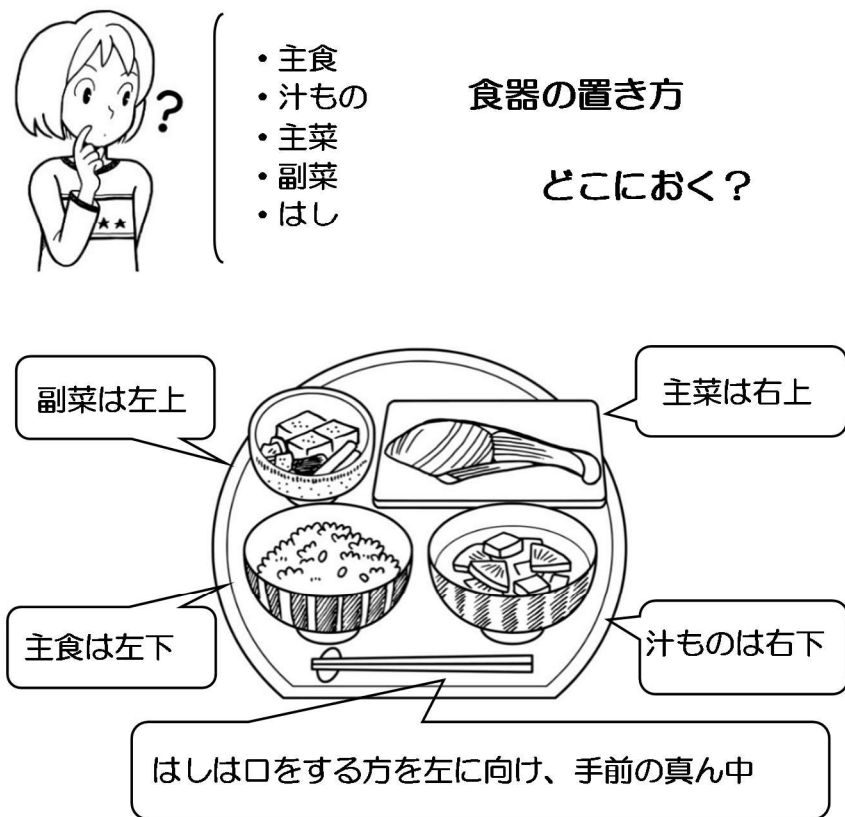
今月の行事食は八十八夜です。季節を知らせる雑節の一つです。
立春から数えて88日目の日のことで(今年は5月1日です)、例年この時期
から霜が降りなくなり、日に日に夏めいてきて、稲の種まきや茶摘みが始
まります。

5月1日の給食では、茶葉(緑茶)を使ったご飯・ご飯のお供を提供しま
す。

また、毎月19日は食育の日です。そのときの旬のものを提供できるよ
う心がけています。

今月はグリーンピース・おかひじき・河内晩柑です。お楽しみに♪

社会に羽ばたいていくみなさんに知っておいてほしい【正しい食器
の並べ方】です。正しい食器の置き方を知って、実践して、素敵な大人
になりましょう。



令和6年		5月		こんだてひょう		都立板橋有徳高等学校	
月	火	水	木	金	備考		
6日	7日	8日	9日	10日	この週の 予約締切日は		
振替休日 ＜今月の平均＞ エネルギー : 778 Kcal たんぱく質 : 31.4g 脂質 : 25.5g 食塩 : 3.0g	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが ゆかり和え みそ汁	ご飯 厚揚げの明太チーズ焼き ごぼうの甘辛揚げ ほうれん草とえのきの海苔和え みそ汁	カレーピラフ マッシュポテト キャロットラペ 押麦と野菜のスープ	給食なし	4月25日(木)		
	1材料 - 794 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.0 g	1材料 - 786 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.1 g	1材料 - 729 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.5 g		※ご注意ください		
	13日	14日	15日		16日	17日	この週の 予約締切日は
きびご飯 かじきのつつみ揚げ おからの旨煮 さっぱり梅和え みそ汁	ご飯 ポークソテー玉ねぎソース アスパラとコーンのサラダ 春キャベツの豆乳チャウダー 果物（メロン）	ご飯 いかのチリソース ひじきのナムル きくらげスープ	ご飯 松風焼き じゃがいもの桜えび炒め しらす浸し みそ汁	グリーンピースご飯 絹揚げの塩こうじ焼き ごま酢和え 沢煮椀 食育の日 旬献立♪ 果物（河内晩柑）	5月1日(水)		
1材料 - 757 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.4 g	1材料 - 820 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.6 g	1材料 - 756 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.0 g	1材料 - 757 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g	1材料 - 755 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.2 g	※ご注意ください		
20日	21日	22日	23日	24日	この週の 予約締切日は		
ターメリックライス チリコンカン じゃがいもハニースアラダ ペイザンヌスープ 果物（パイナップル）	ご飯 とんかつ 凍り豆腐の煮物 炒り卵和え みそ汁	三色丼 甘酢漬け みそ汁 果物（スイカ）	麦ご飯 鶏肉と根菜のギュウギュウ焼き 切干大根のデリ風サラダ あさりのトマトスープ	魚介トマトスバグッティ ミモザサラダ 貝たくさんコンソメスープ 紅茶ゼリー	5月10日(金)		
1材料 - 790 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.0 g	1材料 - 870 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.4 g	1材料 - 735 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.0 g	1材料 - 765 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g	1材料 - 871 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 2.9 g			
27日	28日	29日	30日	31日	この週の 予約締切日は		
ご飯 鶏肉とカシューナッツの炒め 海藻サラダ 白菜のピリ辛スープ カルピスゼリー	ご飯 鮭の塩麹焼き こんにゃくと竹輪の煮物 アーモンド和え みそ汁	チキンクリームライス ビーンズサラダ モロヘイヤのカレースープ 果物（キウイ・バナナ） ジョア	ご飯 魚のピーナッツ甘辛だれ かぼちゃの煮物 磯香和え みそ汁	ご飯 けんちゃん豆腐 無限ピーマン 大豆と小魚の甘辛揚げ みそ汁	5月17日(金)		
1材料 - 801 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g	1材料 - 698 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	1材料 - 788 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.9 g	1材料 - 781 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.4 g	1材料 - 797 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.3 g			
※牛乳は29日以外毎日つきます		※5月1、2日は4月に掲載しています。		※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。			