

# 給食だより

5月

大山グループ  
栄養士

しんねんど はじ はや つき す  
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
がつ ねん なか ひかてきす しき きゆう  
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  
きあん あ からだ あつ な  
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  
なつちゆうしよう とく ちゆうい ひつよう あたら かんきよう つか  
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ  
で ずいみん との  
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  
あさ かなら た とうこう  
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。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
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。

のう  
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



しよく ひと しる  
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。



た しゅうかん すこ しながす ふ いしき  
食べる習慣ができたなら、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



## カフェインのとり過ぎに気をつけましょう



ちや おお ふく  
コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....



★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

にほん ぐたいてき せつしゆりよう めやす しめ  
日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。



● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安 ※1

| 健康な成人 | 妊婦    | 子ども 体重1kg当たり 2.5mg |                 |               |
|-------|-------|--------------------|-----------------|---------------|
| 400mg | 300mg | 10~12歳児<br>85mg    | 7~9歳児<br>62.5mg | 4~6歳児<br>45mg |

★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安 ※2

100mL 当たり

|              |            |             |               |              |
|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|
| コーヒー<br>60mg | 紅茶<br>30mg | せん茶<br>20mg | ウーロン茶<br>20mg | コーラ<br>約10mg |
|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|

[ 浸出法...コーヒー：粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶：茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5~4分、せん茶：茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 650mL 0.5分 ]

2026年 5月

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   |
|---|---|--|--|--|--|
|   |   |  |  | 1日   |  |
|   |   |  | スマートフォン<br> | しょうが飯<br>ししゃもの緑茶揚げ<br>鉄骨ごまマヨサラダ<br>梅味噌あえ<br>みそ汁(しめじ・ワコソ)       | この週の<br>予約締切日は<br><br>4月16日(木)                 |
|   |   |  |  | I1科* - 832 kcal たんぱく質 34.5 g<br>脂質 33 g 食塩相当量 3.4 g            |  |
| 4日  | 5日  | 6日   | 7日   | 8日   |  |
| みどりの日   | こどもの日   | 振替休日   | 春のかきあげうどん<br>わさび和え<br>サイダーゼリー  | ターメリックライス&リンゴカツ<br>トマトとツナのサラダ<br>ハザツ双スプ<br>果物(グレープフルーツ)<br>ショア | この週の<br>予約締切日は<br><br>4月16日(木)<br><br>※ご注意ください |
|   |   |  | I1科* - 763 kcal たんぱく質 27.1 g<br>脂質 22.9 g 食塩相当量 3.7 g  | I1科* - 741 kcal たんぱく質 25.6 g<br>脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g          |  |
| 11日   | 12日   | 13日  | 14日  | 15日  |  |
| ご飯<br>鶏肉のカボナータソース<br>ポテトの明太マヨ焼き<br>いんげん豆のスープ<br>果物(キウフルーツ)  | 焼き豚チャーハン<br>ひじきと春雨の中華サラダ<br>わかたけスープ<br>アセロラゼリー                      | ご飯<br>鮭のチャンチャン焼き<br>大豆と小魚の甘辛揚げ<br>トマトの酢の物<br>すまし汁(マイカ・みつば) | ご飯<br>デミグラスハンバーグ<br>コーンのサラダ<br>春キャベツの豆乳チャウダー<br>果物(河内晩柑)                                       | あおさとしらすのご飯<br>いかのチリソース<br>きくらげと豆腐の酸辣湯<br>ヨーグルトあえ               | この週の<br>予約締切日は<br><br>4月30日(木)                 |
| I1科* - 894 kcal たんぱく質 36.3 g<br>脂質 35.7 g 食塩相当量 3.1 g       | I1科* - 677 kcal たんぱく質 24.9 g<br>脂質 18.4 g 食塩相当量 3.8 g               | I1科* - 749 kcal たんぱく質 37.3 g<br>脂質 21.2 g 食塩相当量 3.7 g      | I1科* - 893 kcal たんぱく質 37 g<br>脂質 34.1 g 食塩相当量 2.8 g  | I1科* - 773 kcal たんぱく質 34.3 g<br>脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g          |  |
| 18日   | 19日   | 20日  | 21日  | 22日  |  |
| ビビンバ丼<br>海鮮チヂミ<br>みそチゲスープ<br>果物(パイナップル)                     | 雑穀ご飯<br>揚げだし豆腐 春野菜あんかけ<br>五目塩きんぴら<br>ほうれん草とえのきの海苔和え<br>みそ汁(なめこ・油揚げ) | バターチキンカレー<br>カラフルビーンズサラダ<br>キャベツと玉葱のスープ<br>フルーツポンチ         | 麦ごはん<br>あじのおろしソース<br>芋煮<br>おかひじきのからし和え<br>かき玉汁   | 中華焼きそば<br>ひじきのアーモンド和え<br>中華コーンスープ<br>果物(びわ)                    | この週の<br>予約締切日は<br><br>5月7日(木)                  |
| I1科* - 871 kcal たんぱく質 35.9 g<br>脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g       | I1科* - 826 kcal たんぱく質 29.8 g<br>脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g               | I1科* - 889 kcal たんぱく質 29 g<br>脂質 29.2 g 食塩相当量 2.8 g        | I1科* - 699 kcal たんぱく質 32.9 g<br>脂質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g  | I1科* - 731 kcal たんぱく質 34.4 g<br>脂質 25.6 g 食塩相当量 3.4 g          |  |
| 25日   | 26日   | 27日  | 28日  | 29日  |  |
| ご飯<br>鶏肉のギューギュー焼き<br>切干大根のデリ風サラダ<br>あさりのトマトスープ<br>果物(さくらんぼ) | きびご飯<br>かじきのつつみ揚げ<br>きのこおろし<br>無限ピーマン<br>春野菜の豚汁                     | 三色丼<br>甘酢漬け<br>打ち豆汁<br>果物(スイカ)                             | パエリア風ライス<br>スパニッシュオムレツ<br>ビーンズサラダ<br>具だくさんツリツリスプ<br>ショア  | グリーンピースご飯<br>厚揚げの大葉みそチヂミ 焼き<br>こんにゃくの煮物<br>沢煮椀<br>果物(冷凍みかん)    | この週の<br>予約締切日は<br><br>5月14日(木)                 |
| I1科* - 746 kcal たんぱく質 28.2 g<br>脂質 25.7 g 食塩相当量 2.5 g       | I1科* - 732 kcal たんぱく質 31.6 g<br>脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g               | I1科* - 801 kcal たんぱく質 35.6 g<br>脂質 26.1 g 食塩相当量 2.9 g      | I1科* - 810 kcal たんぱく質 36.9 g<br>脂質 22.8 g 食塩相当量 3.5 g  | I1科* - 886 kcal たんぱく質 39.6 g<br>脂質 33.8 g 食塩相当量 2.7 g          |  |

※牛乳は8日、28日以外毎日つきます

※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。