

5月給食だより

大山グループ
栄養士 野中 千裕

新学期が始まって1ヵ月が経ちますね。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食しっかり食べましょう！




食事マナー♪


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。

★正しい食器の並べ方

どこにおくの？



- ・主食
- ・汁もの
- ・主菜
- ・副菜
- ・はし



副菜は左上

主菜は右上

主食は左下

汁ものは右下

はしは口にするほうを左に向け、手前の真ん中



今月の給食紹介♪

♪～夏も近づく八十八夜～

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6日の給食では、茶葉を使い、味噌とチーズを合わせたソースにしてみました。
お楽しみに♪



令和3年

5月

こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	備考	
みどりの日	こどもの日	振替休日	ご飯 *行事食 八十八夜 魚の緑茶味噌チヂミ 焼き にんじんしりしり みぞれ汁 果物(甘夏みかん) <small>I701 - 758 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.8 g</small>	ご飯 鶏肉の七味焼き 粉ふき芋 おくらのごま和え 呉汁 <small>I701 - 810 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.7 g</small>	この週の 予約締切日は 4月23日(金)	
10日	11日	12日	13日	14日	この週の 予約締切日は 4月28日(水)	
ご飯 ぎせい豆腐 炒り鶏 無限ピーマン みそ汁 <small>I701 - 792 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.3 g</small>	ターメリックライス チリコンカン ブロッコリーとツナのサラダ パイザンヌスープ 果物(メロン) <small>I701 - 900 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.4 g</small>	ご飯 ポークソテー 新玉ねぎソース にんじんグラッセ ハムと大根のサラダ 春キャベツのチャウダー <small>I701 - 896 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 2.5 g</small>	中華やきそば トマトの塩昆布和え きくらげスープ <small>I701 - 712 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 4.1 g</small>	わかめご飯 ししゃものから揚げ うずら卵とこんにゃくの煮物 あおさ汁 果物(河内晩柑) <small>I701 - 774 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.0 g</small>		
17日	18日	19日	20日	21日	この週の 予約締切日は 5月7日(金)	
三色丼 大根の甘酢漬け みそ汁 果物(すいか) <small>I701 - 762 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.0 g</small>	ご飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト キャロットラペ たまねぎと豆乳のスープ <small>I701 - 942 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.1 g</small>	グリンピースご飯 いかの香味焼き なすの肉みそ煮 おかひじきの和え物 みそ汁 *食育の日 旬 <small>I701 - 692 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.4 g</small>	ご飯 魚のピーナッツ甘辛だれ 磯香和え かぼちゃの煮物 みそ汁 <small>I701 - 802 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.3 g</small>	ショア チキンクリームライス ビーンズサラダ オニオンスープ 果物(ティーダパイ) <small>I701 - 854 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.3 g</small>		
24日	25日	26日	27日	28日	この週の 予約締切日は 5月14日(金)	
ご飯 鶏肉のあられ焼き トマト肉じゃが かきたま汁 抹茶プリン <small>I701 - 911 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.0 g</small>	ご飯 鮭の照り焼き 白和え もずく酢 みそ汁 <small>I701 - 678 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.0 g</small>	ご飯 回鍋肉 大豆もやしのナムル あさりと豆腐の中華スープ カルピスゼリー <small>I701 - 743 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.8 g</small>	スパゲッティミートソース 甘夏サラダ レンズ豆のスープ <small>I701 - 826 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.3 g</small>	しらすご飯 松風焼き 春野菜の煮物 さっぱり和え みそ汁 <small>I701 - 793 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g</small>		
31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><今月の平均></p> <p>エネルギー : 806Kcal</p> <p>たんぱく質 : 32.6g</p> <p>脂質 : 25.8g</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">今月の給食紹介!</p> <p style="text-align: center;">♪~夏も近づくと八十八夜~</p> <p>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。</p> <p>立春から数えて88日目の日のことです。例年この時期から霜が降りなくなり、日に日に夏肌できて、稲の種まきや茶摘みが始まります。</p> <p>5月6日の給食では、茶葉を使い、味噌とチヂミを合わせたソースにしてみました。</p>  </div>		この週の 予約締切日は 5月21日(金)

※牛乳は21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。