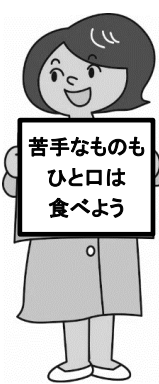
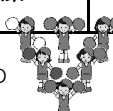
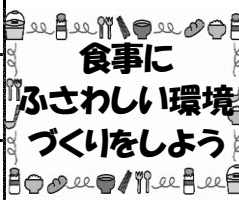


5月分予定献立表



日	曜 日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー	たんぱく質	備考	
				赤の食品（１・２群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（５・６群） 主にエネルギーになる	緑の食品（３・４群） 主に体の調子を整える	[kcal]	脂質 [g]		
1	水	ジャンバラヤ マセドアンサラダ 抹茶あずきケーキ	○	牛乳,豚肉,チョリソ,えび,あずき,たまご,牛乳	米,バター,サラダ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,粉糖	にんにく,セロリー,玉葱,しめじ,トマト,赤パプリカ,きゅうり,にんじん,コーン	726	23.3 22.5	5月1日は 八十八夜 	
2	木	ごはん ツナ入り卵焼き 切り干し大根のごま酢和え みそ汁 くだもの	○	牛乳,ツナ,たまご,刻み昆布,わかめ,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,じゃがいも,サラダ油,でんぷん,三温糖,白ごま	玉葱,にんじん,切り干し大根,きゅうり,もやし,ねぎ,いよかん	746	30.8 21.5		
3日:憲法記念日 4日:みどりの日 5日:こどもの日 6日:振替休日										
7	火	わかめごはん くだもの 厚揚げのカレー煮 ひじきと野菜の和え物	○	牛乳,わかめ,豚肉,生揚げ,干ひじき	米,白ごま,サラダ油,じゃがいも,三温糖,でんぷん,ごま油	にんにく,玉葱,にんじん,しめじ,こんにゃく,ピーマン,小松菜,コーン,美生柑	755	30.2 23.1	 苦手なものもひと口は食べよう	
8	水	ピザトースト キャベツのミルクスープ フルーツポンチ	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,牛乳,豆乳	食パン,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,バター,でんぷん	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ピーマン,トマトピューレ,にんじん,キャベツ,みかん缶,バイン,黄桃缶	710	29.2 27.2		
9	木	ごはん ピリ辛ふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 くだもの 小松菜とキャベツの辛子和え	○	牛乳,もみ海苔,豚肉	米,ごま油,白ごま,三温糖,じゃがいも,米白絞油,サラダ油,でんぷん	にんにく,玉葱,たけのこ,しめじ,にんじん,こんにゃく,さやいんげん,キャベツ,小松菜	735	23.0 21.1		
10	金	麦ごはん かきたま汁 魚のにんにく味噌焼き ひじきと大豆の煮もの くだもの	○	牛乳,さけ,赤みそ,干ひじき,大豆,鶏肉,たまご	米,麦,三温糖,ごま油,サラダ油,でんぷん	にんにく,ねぎ,ごぼう,干し椎茸,にんじん,玉葱,小松菜,甘夏	787	38.4 23.9		
13	月	味噌ラーメン 大豆とじゃこの甘辛揚げ キャベツとにらのおひたし	○	牛乳,豚肉,赤みそ,白みそ,大豆,ちりめんじゃこ,糸削り節	中華麺,サラダ油,白ごま,ごま油,でんぷん,米白絞油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,メンマ,白菜,コーン,もやし,ねぎ,にら,キャベツ	742	34.1 27.7		クラスマッチ応援メニュー 「勝負にカツ！」 みんな全力で頑張れ！
14	火	ごはん 豚カツ キャベツの粒マスタード和え ミニトマト みそ汁	○	牛乳,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,パン粉,パン粉,米白絞油,三温糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ミニトマト,大根,小松菜	774	29.3 22.9		
 クラスマッチ 15日(水)~20日(月)は、クラスマッチ及び予備日のため給食はありません。 										
21	火	キムチチャーハン ワンタンスープ オレンジ蒸しパン	○	牛乳,豚肉,豆腐,豆乳	米,サラダ油,ごま油,ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖	しょうが,にんじん,白菜キムチ,ねぎ,たけのこ,もやし,にら,オレンジジュース	803	26.9 26.4	 食事にふさわしい環境づくりをしよう	
22	水	五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ みそ汁 くだもの	○	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油	干し椎茸,にんじん,たけのこ,えだまめ,きゅうり,白菜,大根,ゆかり,ねぎ,もやし,小松菜,甘夏	772	32.4 27.1		
23	木	ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,糸寒天	米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,りんご,トマトピューレ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,メロン	781	22.6 22.8		
24	金	じゃことコーンのごはん さばの香味焼 ごまあえ みそ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,油揚げ,豆腐,赤みそ	米,麦,白ごま,白ごま,三温糖	コーン,さやいんげん,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,ほうれんそう,小松菜	756	39.9 24.5		
27	月	あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,ハム,干ひじき	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,緑豆はるさめ,ごま油,白ごま	玉葱,エリンギ,小松菜,にんじん,メロン	796	32.5 27.4		5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都の特産野菜です。都内には小松菜農家も沢山あります。給食でも都内産の小松菜を多く使っています。 
28	火	ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー クラムチャウダー	○	牛乳,メルルーサ,ベーコン,鶏肉,あさり,牛乳	ぶどうパン,黒コッペパン,小麦粉,でんぷん,米白絞油,サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,生クリーム	玉葱,キャベツ,にんじん,コーン,パセリ	833	36.6 32.9		
29	水	ごはん すき焼き煮 切干大根のナムル くだもの	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐,刻み昆布	米,サラダ油,三温糖,白ごま,ごま油	しらたき,にんじん,白菜,干し椎茸,ねぎ,切り干し大根,小松菜,しょうが,甘夏	729	26.6 21.3	ぶどうパンに入っている干しぶどうは鉄分が豊富です。貧血が心配な人にはぜひ食べてほしい食材です。	
30	木	とりごぼうピラフ ポテトフレンチサラダ 白いんげん豆の煮込み	○	しらたき,にんじん,白菜,干し椎茸,ねぎ,切り干し大根,小松菜,しょうが,甘夏	米,麦,バター,サラダ油,じゃがいも,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,コーン,玉葱,にんにく,セロリー,赤パプリカ,トマト	723	28.3 21.5		
31	金	高野豆腐のそぼろごはん 野菜の五目煮 ごま酢和え くだもの	○	牛乳,鶏肉,高野豆腐,豚肉,揚げボール	米,麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも,白ごま	にんじん,干し椎茸,ねぎ,しょうが,玉葱,こんにゃく,たけのこ,さやいんげん,もやし,きゅうり,さくらんぼ	704	30.6 20.0		

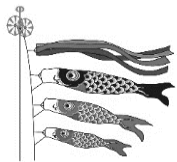
☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

☆農家さんから直送の**都内産野菜**を使ったメニューおよび食材は斜字で示しています。

今月の平均栄養価

エネルギー 757 kcal

たんぱく質 30.3g
脂質 24.3g



5月給食だより

令和6年度5月号
都立桜修館中等教育学校

新しいクラスになって1か月が経ちました。各クラスで配膳の約束など「給食時間のルール」ができたようです。今年度も「おいしく・楽しい給食の時間」になるように各クラスでの工夫をお願いします。

～「給食時間」意識していますか？～

「食べる時間がなくて、食べ終わらない！」というセリフが毎年1年生から聞こえてきます。でも、準備や食べている時の様子を見てみると…2・3年生にも給食時間を意識していない人がたくさんいるようです。

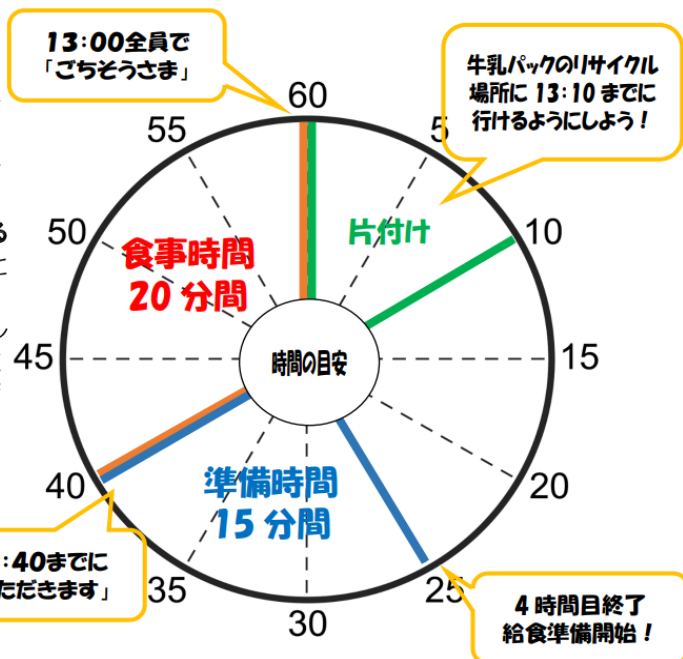
【勝負は準備時間にある！？】

右の図は、教室に掲示してある「給食時間の目安」です。4時間目終了から「ごちそうさま」の目安である13時までは35分間。食事時間を20分確保するためには、準備を短時間で終わらせなければなりません。とはっても、4時間目が体育だったり、音楽だと教室を移動してくるだけで時間がかかってしまいます。

それなのに、すぐに手洗いをせずに廊下や教室でおしゃべりしている人、給食当番なのを忘れてゆ～っくり戻ってくる人など、「急いで～」と言われたことがある人はたくさんいると思います。「自分は給食当番だから関係ない」ではなく、「全員が何かの当番」として準備をしましょう。クラスによっては自主的に配膳台を準備したり食缶を並べたりしている人がいます。そういったクラスは準備もスムーズでいただきますの時間も早いです。全員で協力しましょう。

【「おしゃべり」もほどほどに】

「黙食」の制限もなくなり、楽しくおしゃべりをしながら給食を食べることができるようになりました。すると「お口が食べるよりもおしゃべりに忙しい」人を見かけるようになりました。食べる時間は限られていますので、お口は食べるのを優先で動かすようにしましょう。



5月の献立から

1日(水) 抹茶あずきケーキ(八十八夜 行事食)

八十八夜とは立春から数えて88日目のこと。日本独自の暦・雑節の1つです。今年は、5月1日が八十八夜にあたります。

2日(木) ツナ入り卵焼き(世界まぐろデー)

2016年(平成28年)12月の国連総会で制定された、国際デーの1つです。英語表記は「World Tuna Day」。多くの国々が、関わっている「まぐろ」資源の重要性について確認する日です。



中学生用食育教材

「食」の探究と社会への広がり

中学生は、発育・発達に大きな変化がみられる時期です。そんな時期の「食経験」はその後の人生に大きな影響を与えていると言われています。

文部科学省は、そんな中学生の時期の食育が、その後の人生を通じた食生活の基盤を形成するとともに、社会の一員として必要な食に関する視点を育むことになると考え、学ぶ必要がある内容をまとめた冊子を作成しました。

今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介していく予定です。興味のある方はQRコードから冊子のダウンロードができますのでご覧ください。



こちらのQRコードから
文部科学省の該当ページ
PDFを見ることができます。

