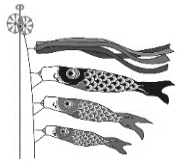


5月分予定献立表

| 日曜日 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料名 | | | エネルギー [kcal] | たんぱく質 脂質 [g] | 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 | | | |
| 1 金 | 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,調理用牛乳 | 米,バター,サラダ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉 | 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 | 23.4 22.5 | 2年生 校外学習 給食なし |
| 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 木 | ピザトースト 豆乳のコンスープ フルーツポンチ | ○ | 牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,豆乳,調理用牛乳 | 食パン,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,バター,生クリーム | 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,コーン,グリーンピース,パイン,黄桃缶 | 732 | 26.7 29.3 | 5月2日は 八十八夜  |
| 8 金 | ごはん ぱり辛ふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 小松菜とキャベツの辛子和え | ○ | 牛乳,きざみ海苔,豚肉 | 米,ごま油,白ごま,三温糖,じゃがいも,揚げ油,サラダ油,でんぶん | 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 | 717 | 23.0 19.1 | |
| 11 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,でんぶん,揚げ油,三温糖 | にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,キャベツ,コーン,もやし,ねぎ,にら | 733 | 33.8 26.7 | クラマチ応援メニュー 「勝負にカツ！」 みんな全力で頑張れ！ |
| 12 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,揚げ油,三温糖,じゃがいも | キャベツ,にんじん,ミニトマト,ズッキーナ,小松菜 | 776 | 29.4 22.9 | |
|  <h2>クラスマッチ</h2> <p>13日(水)~18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。</p>  | | | | | | | | |
| 19 火 | コープのごはん さばの香味焼き ごま和え みそ汁 | ○ | 牛乳,さば,白みそ,油揚げ,豆腐,わかめ,赤みそ | 米,麦,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,小松菜 | 740 | 36.2 24.1 | 食事に ふさわしい環境 づくりをしよう  |
| 20 水 | ギムチチャーハン 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 | |
| 21 木 | 五目おこわ ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え みそ汁 | ○ | 牛乳,豚肉,ししゃも,あおさ(素干し),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 | 733 | 32.0 25.0 | 苦手なもの ひと口は 食べよう  |
| 22 金 | ごはん ポテト入り卵焼き 切り干し大根のごまマヨ和え みそ汁 くだもの | ○ | 牛乳,たまご,ウィンナー,わかめ,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ | 米,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,白ごま,三温糖 | 玉葱,ピーマン,赤パプリカ,にんじん,切り干し大根,小松菜,もやし,ねぎ,美生柑 | 800 | 29.0 30.4 | |
| 25 月 | 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 | ○ | 牛乳,めばる,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,でんぶん | にんにく,ねぎ,ごぼう,干し椎茸,にんじん,玉葱,小松菜 | 712 | 36.5 19.5 | 東京産の食材と 有機農産物を 使用する時は字体を 変更してお知らせ しています。  |
| 26 火 | ごはん 肉豆腐・くだもの 切干大根のナムル | ○ | 牛乳,豚肉,豆腐,赤みそ,刻み昆布 | 米,サラダ油,三温糖,白ごま,ごま油 | にんじん,ごぼう,糸こんにゃく,たけのこ,干し椎茸,玉葱,ねぎ,切り干し大根,小松菜,しょうが,甘夏 | 721 | 29.4 19.1 | |
| 27 水 | ミルクパン・黒砂糖パン 白身魚の玉ねぎソース コールスロー ミネストローネ | ○ | 牛乳,ホキ,ベーコン,豚肉,白いんげん | ミルクパン,黒砂糖パン,小麦粉,でんぶん,揚げ油,サラダ油,三温糖,マカロニ | 玉葱,キャベツ,にんじん,にんにく,セロリー,かぶ,トマト | 724 | 35.1 27.4 | |
| 28 木 | 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,でんぶん,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 27.5 | |
| 29 金 | スパゲティトマトクリームソース コーンサラダ くだもの | ○ | 牛乳,ベーコン,豚肉,えび,ピザチーズ | スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,バター,生クリーム,三温糖 | 玉葱,にんじん,トマト,キャベツ,コーン,ひゅうがなつ | 730 | 28.5 27.9 | |

☆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。

| | | |
|----------|----------------|---------------------------|
| 今月の平均栄養価 | エネルギー 746 kcal | たんぱく質 30.2 g 脂質 24.8 g |
|----------|----------------|---------------------------|



5月給食だより

令和8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。

～「朝ごはん」充実していますか？～

「朝ごはんを毎日食べてくる」のは、桜修館の生徒さんにとって当たり前のことのようにです。

では、朝ごはんの内容はどうでしょうか？ぜひ一日の要の食事「朝ごはん」を充実したものにしましょう。

【朝ごはんの大切さを再確認】

朝ごはんはなぜ「一日の要」なのか再確認しましょう

①**休息(睡眠)モードから活動モードへの切り替えスイッチ**
体温の上昇、血流も良くなり身体が活動しやすくなります。便通にも効果的です。

②**脳のエネルギー源「ブドウ糖」の補給**

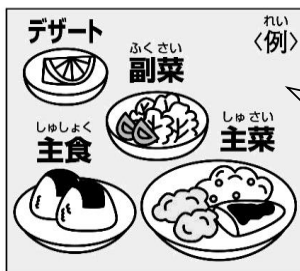
睡眠中にも脳は休みなく働いていて、エネルギー不足になっています。朝食でエネルギー源の補給は必須です。

③**体内時計をリセットし、生活リズムを整えます**

体内時計は25時間周期となっています。それを24時間周期にリセットするのに太陽の光と朝ごはんは大きな役割を果たしています。

【朝ごはん、何を食べていますか？】

「食欲がないから」などの理由で、お菓子や栄養補助食品などを朝ごはんとして食べている人はいませんか？「食べないよりはまし」ですが、それらは食事の補助なので、食事がわりにすると栄養が偏る可能性があります。



こんな食事がベストですが、朝から揃えるのは大変です。そんな時は、できるだけ多くの食材を食べるように工夫しましょう。

まずは食事をしっかり食べましょう

サプリメントにたよらずに



朝ごはんを食べて脳をスイッチON!



【「朝は食欲がない」原因は前日の夜にある？】

桜修館生の皆さんは、夜も勉強で忙しく、早く寝るのはなかなか難しいようですね。夜遅くなるのは仕方なくても、遅い時間に消化の悪い食べ物(油分の多いものなど)を食べると、寝ている間に消化しきれずに「食欲がない」ことに。前日の夜の食事をとる時間と内容を見直して

5月の献立から

1日(金) 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。2026年は、5月2日が八十八夜にあたるため、1日早い行事食です。

八十八夜という「お茶」のイメージがありますが、それには、「茶摘み」の歌が大きく関係しているようです。「夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る あれに見えるは茶摘みじゃないか」こんな歌詞がありますね。また、八十八夜前後に収穫された新芽で作られたお茶を「新茶(一番茶)」といいます。冬の間に蓄えた養分が詰まった新茶は旨みの成分(アミノ酸)を多く含んでいるため、味も栄養も良いとされています。

給食で緑茶は出せませんが、抹茶を使ってケーキを作ります。お楽しみに。



「給食の時間は〇〇の時間です」

4月9日、1年生が初めて桜修館の給食を食べる前に、各クラス15分ずつお話をさせてもらいました。「みなさんにとって給食の時間はどんな時間ですか？」と尋ねたら、「楽しくお話をしながら食べる時間」「空腹を満たす時間」「癒しの時間」「食育の時間」などなど沢山の答えが返ってきました。私からお話したのは「学習の時間」であることです。給食の時間にこんなことを学んで欲しいとお話しました。

*どんな組み合わせで食べると、バランスの良い食事になるか

*どれくらいの量を目安に食べると良いのか

*新しい味、新しい食材(食の経験を広げる)

*残さず配膳するのは、どんな工夫をすれば良いのか

*効率よく配膳や片付けをする方法はあるのか

まずは食べてみよう



おいしいかも

「苦手なもの、初めて食べるものも、ひと口は食べよう」

「ひと口⇒ふた口のように進化してできるようにしよう」