

令和6年

5月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
		1 八十八夜	2 端午の節句献立	3	
		深川めし すまし汁 千草焼き お浸し 抹茶ババロア   エネルギー：844kcal/蛋白質：36.0g/脂質：28.5g	手作り中華ちまき 野菜汁 いかの香味揚げ わかめサラダ あずき白玉  エネルギー：790kcal/蛋白質：35.9g/脂質：24.1g	憲法記念日  	この週の 予約締切日は  4月19日(金)
6	7	8	9	10	
振替休日  	ごはん みそ汁 きすの若草揚げ ごま酢あえ 油揚げの袋煮  エネルギー：781kcal/蛋白質：33.4g/脂質：23.6g	セサミトースト ポークビーンズ グリーンサラダ オレンジゼリー  エネルギー：806kcal/蛋白質：31.2g/脂質33.1g	ごはん みそ汁 チーズコロッケ アーモンドサラダ ヨーグルトゼリーいちごソース  エネルギー：887kcal/蛋白質：29.3g/脂質：30.4g	鶏肉のきつね丼 みそ汁 ごぼうサラダ じゃがいもの香味揚げ  エネルギー：863kcal/蛋白質：35.8g/脂質：28.1g	この週の 予約締切日は  4月26日(金)
13	14	15	16	17	
五目チャーハン わかめスープ 春巻き マーラーカオ  エネルギー：855kcal/蛋白質：32.4g/脂質：34.1g	ごはん けんちん汁 鯖のごまみそ焼き なめたけあえ じゃがいものそぼろ煮  エネルギー：787kcal/蛋白質：37.7g/脂質：23.7g	チキントマトカレーライス きのこスープ チーズサラダ 果物  エネルギー：827kcal/蛋白質：32.0g/脂質：25.9g	高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 きびなごの唐揚げ もやしの甘酢あえ  エネルギー：785kcal/蛋白質：37.7g/脂質：26.6g	ごはん 吉野汁 初がつおと大豆のみそがらめ 小松菜のゆずあえ 果物  エネルギー：871kcal/蛋白質：37.9g/脂質：25.3g	この週の 予約締切日は  5月2日(木)
20	21	22	23	24	
ごはん 卵とコーンのスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 中華サラダ 果物  エネルギー：859kcal/蛋白質：36.5g/脂質：25.5g	三色丼 みそ汁 磯辺あえ あしたば蒸しパン  エネルギー：836kcal/蛋白質：31.1g/脂質：24.8g	スパゲティミートソース 野菜スープ ポテトサラダ フルーツヨーグルト  エネルギー：827kcal/蛋白質：31.8g/脂質：29.6g	わかめごはん 豚汁 擬製豆腐 ごまドレサラダ フルーツ白玉  エネルギー：843kcal/蛋白質：35.7g/脂質：27.1g	ごはん のっぺい汁 いわしの蒲焼き カレーポテト ひじきと大豆の炒め煮  エネルギー：806kcal/蛋白質：34.4g/脂質：27.0g	この週の 予約締切日は  5月10日(金)
27	28	29	30	31	
家常豆腐丼 にらたまスープ バンサンスー もちもちポテト  エネルギー：822kcal/蛋白質：33.1g/脂質：28.3g	きのごごはん みそ汁 鯖の南部焼き おかかあえ フルーツ入り牛乳かん  エネルギー：789kcal/蛋白質：38.6g/脂質：29.3g	コーンピラフ・チリコンカン クラムチャウダー ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー  エネルギー：841kcal/蛋白質：30.7g/脂質：24.7g	ごはん 呉汁 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ 肉じゃが  エネルギー：805kcal/蛋白質：36.7g/脂質：22.3g	ごはん 中華スープ 豆腐といかの中華煮 即席漬け さつまいもごま団子  エネルギー：781kcal/蛋白質：29.3g/脂質：23.2g	この週の 予約締切日は  5月17日(金)

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

# 給食だより 5月

## 成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

## カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

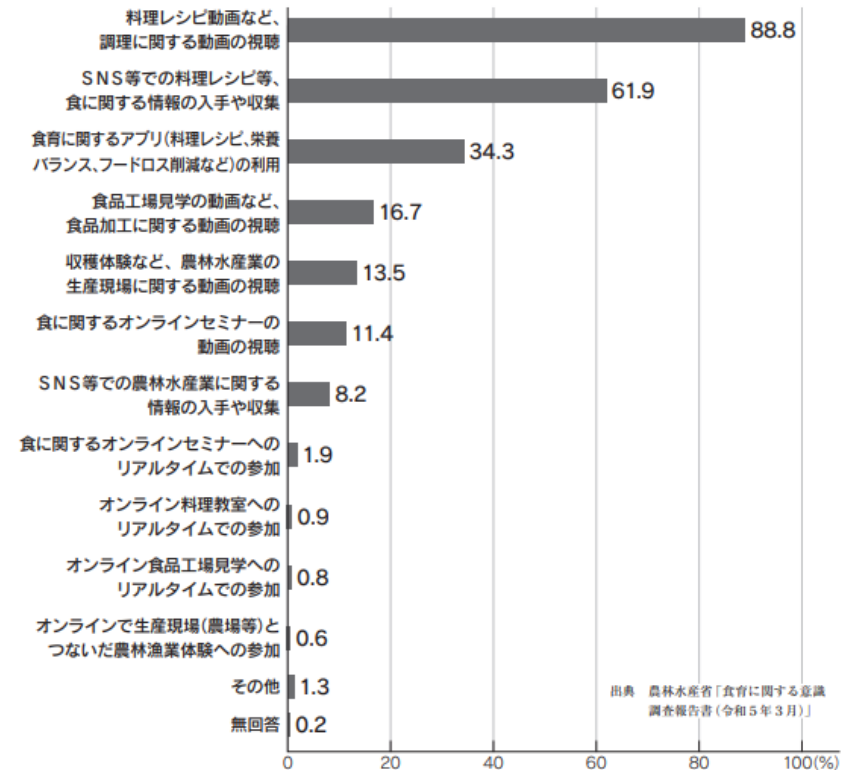
## 食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をびんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



## Dataで見る食育 ▶▶▶ 食育に動画やオンライン教室を利用していますか？

図 デジタル技術を活用した食育で利用したことがあるもの(複数回答、上位3項目)



出典 農林水産省「食育に関する意識調査報告書(令和5年3月)」

デジタル技術を活用した食育を「利用したことがある」と回答した人に、利用したものを聞いたところ、「料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴」がもっとも多く、ついで「SNS等での料理レシピ等、食に関する情報の入手や収集」などがあげられました。

# [ 令和6年5月 献立表 ]

2024年 5月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	深川めし	○	すまし汁 干草焼き お浸し 抹茶パバロア	牛乳、油揚げ、鶏肉、あさり(水煮)、わかめ、鶏肉、鶏卵、粉寒天、クリーム、ゆで小豆缶	米、米油、三温糖、じゃがいもでん粉、上白糖	にんじん、ごぼう、しょうが、ぶなしめじ、えのきたけ、だいこん、しいたけ(乾)、たけのこ(水煮)、ねぎ、キャベツ、こまつな	842 kcal 35.9 g 28.5 g 3.9 g
2木	手作り中華ちまき	○	野菜汁 いかの香味揚げ わかめサラダ あずき白玉	牛乳、豚肉、焼豚、油揚げ、いか、白みそ、わかめ、しらす干し、豆腐、ゆで小豆缶	ごま油、三温糖、じゃがいもでん粉、米油、白ごま、白玉粉	たけのこ(水煮)、しいたけ(乾)、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、しょうが、にんにく、ねぎ、タマネギ、きゅうり、キャベツ	790 kcal 35.9 g 24.1 g 3.8 g
7火	ごはん	○	みそ汁 きすの若草揚げ ごま酢あえ 油揚げの袋煮	牛乳、赤みそ、白みそ、煮干し粉、きす、鶏卵、鶏肉、油揚げ	米、じゃがいも、薄力粉、じゃがいもでん粉、米油、ごま油、三温糖、白ごま、しらたき、ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ、上白糖	ぶなしめじ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、しいたけ(乾)、キャベツ	781 kcal 33.4 g 23.6 g 2.8 g
8水	セサミトースト	○	ポークビーンズ グリーンサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天	食パン、有塩バター、上白糖、黒ごま、白ごま、米油、じゃがいも、三温糖、薄力粉	タネｷ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、温州蜜柑(濃縮還元ジュース)、温州蜜柑(缶)	806 kcal 31.2 g 33.1 g 3.1 g
9木	ごはん	○	みそ汁 チーズロquette アーモンドサラダ ヨーグルトゼリーいちごソース	牛乳、豆腐、赤みそ、白みそ、煮干し粉、豚肉、大豆、チーズ、鶏卵、ヨーグルト、粉寒天	米、米油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、三温糖、アーモンド、マヨネーズ、上白糖	根深ねぎ、タネｷ、にんじん、キャベツ、みずな、いちご(ジャム)	887 kcal 29.3 g 30.4 g 3.1 g
10金	鶏肉のきつね丼	○	みそ汁 ごぼうサラダ じゃがいもの香味揚げ	牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、煮干し粉	米、じゃがいもでん粉、米油、ごま油、白ごま、三温糖、じゃがいも	にんじん、タネｷ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、きゅうり、にんにく	863 kcal 35.8 g 28.1 g 3.4 g
13月	五目チャーハン	○	わかめスープ 春巻き マラーカオ	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐、わかめ、豚肉	米油、ごま油、米、はるまきの皮、はるさめ、三温糖、じゃがいもでん粉、薄力粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、しいたけ(乾)、グリーンピース(冷凍)、だいこん、たけのこ(水煮)、りょくとうもやし	855 kcal 32.4 g 34.1 g 2.8 g
14火	ごはん	○	けんちん汁 鯖のごま味噌焼き なめ茸あえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、豆腐、さわか、白みそ、わかめ、豚肉	米、ごま油、こんにやく、さといも、米油、三温糖、白ごま、じゃがいも、じゃがいもでん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、葉ねぎ、えのきたけ、みずな、キャベツ、グリーンピース(冷凍)	787 kcal 37.7 g 23.7 g 3.5 g
15水	チキントマトカレーライス	○	きのこスープ チーズサラダ 果物	牛乳、豚ベーコン、鶏肉むね、大豆、チーズ	米、米油、じゃがいも、三温糖、有塩バター、薄力粉	にんにく、タネｷ、セロリ、にんじん、トマト(缶)、りんご、しょうが、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、果物	827 kcal 32.0 g 25.9 g 3.8 g
16木	高野豆腐のそぼろ丼	○	みそ汁 きびなごの唐揚げ もやしの甘酢あえ	牛乳、鶏肉、大豆、凍り豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、煮干し粉、きびなご	米、米油、三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油	しょうが、にんじん、しいたけ(乾)、ねぎ、さやいんげん、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり	785 kcal 37.7 g 26.6 g 3.4 g
17金	ごはん	○	吉野汁 初つおと大豆のみそがらめ 小松菜のゆずあえ 果物	牛乳、豚肉、豆腐、かつお、大豆、赤みそ、白みそ	米、さといも、じゃがいもでん粉、米油、じゃがいも、三温糖、アーモンド	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ゆず(果汁)、果物	871 kcal 37.9 g 25.3 g 2.8 g
20月	ごはん	○	卵とコーンのスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 中華サラダ 果物	牛乳、鶏卵、鶏肉、豚ハム	米、じゃがいもでん粉、米ぬか油、カシューナッツ、じゃがいも、三温糖、ごま油、はるさめ	ねぎ、ｺﾝ(ｸﾘｰﾑ)、しょうが、にんにく、タネｷ、にんじん、たけのこ(水煮)、青ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、果物	872 kcal 36.5 g 25.5 g 3.4 g
21火	三色丼	○	みそ汁 磯辺あえ あしたば蒸しパン	牛乳、鶏肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、煮干し粉、刻みのり	米、米油、三温糖、白ごま、薄力粉、上白糖、有塩バター、甘納豆(あずき)	しょうが、タネｷ、こまつな、西洋たばこ、キャベツ、にんじん、あしたば(粉)	836 kcal 31.1 g 24.8 g 2.3 g
22水	スパゲティミートソース	○	野菜スープ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、豚ベーコン、ヨーグルト	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ、米油、三温糖、有塩バター、薄力粉、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、タネｷ、マッシュルーム(水煮)、にんじん、トマト(缶)、キャベツ、こまつな、きゅうり、ｺﾝ(冷凍)、ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)、黄桃(缶)	827 kcal 31.8 g 29.6 g 3.0 g
23木	わかめごはん	○	豚汁 擬製豆腐 ごまドレサラダ フルーツ白玉	牛乳、わかめ、豚肉、赤みそ、白みそ、煮干し粉、鶏肉、豆腐、鶏卵、豆腐	米、白ごま、ごま油、じゃがいも、米油、三温糖、じゃがいもでん粉、白ごま、白玉粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、タネｷ、たけのこ(水煮)、しいたけ(乾)、キャベツ、きゅうり、ｺﾝ(冷凍)、温州蜜柑(缶)、ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)	843 kcal 35.7 g 27.1 g 3.3 g
24金	ごはん	○	沢煮焼 いわしの蒲焼き カレーポテト ひじきと大豆の炒め煮	牛乳、豚肉、油揚げ、いわし、チーズ、大豆	米、じゃがいもでん粉、米油、三温糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ(水煮)、だいこん、えのきたけ、しょうが	806 kcal 34.4 g 27.0 g 3.2 g
27月	家常豆腐丼	○	にらたまスープ パンサンスー もちもちポテト	牛乳、豚肉、赤みそ、生揚げ、鶏卵	米、米油、三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油、白ごま、じゃがいも、有塩バター	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ、タネｷ、しいたけ(乾)、ねぎ、にら、りょくとうもやし、きゅうり	822 kcal 33.1 g 28.3 g 3.9 g
28火	きのこごはん	○	みそ汁 鯖の南部焼き おつかあえ フルーツ入り牛乳かん	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、もずく、赤みそ、白みそ、煮干し粉、まさば、花かつお、粉寒天、クリーム	米、米油、三温糖、白ごま、黒ごま、上白糖	ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、温州蜜柑(缶)、ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)	789 kcal 38.6 g 29.3 g 3.0 g
29水	コーンピラフ	○	チリコンカン クラムチャウダー ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、大豆、ひよこ豆、豚ベーコン、あさり(水煮)、ﾏｸﾞﾛ(水煮)、粉寒天	米、有塩バター、米油、三温糖、じゃがいも、上白糖	タネｷ、ｺﾝ(缶)、にんにく、にんじん、トマト(缶)、キャベツ、きゅうり、ぶどう(濃縮還元ジュース)、りんご(缶)	841 kcal 30.7 g 24.7 g 3.5 g
30木	ごはん	○	呉汁 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ 肉じゃが	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、煮干し粉、赤みそ、白みそ、豆乳、竹輪、青のり、豚肉	米、こんにやく、さといも、米油、薄力粉、白ごま、三温糖、じゃがいも	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、こまつな、タネｷ、さやいんげん	805 kcal 36.7 g 22.3 g 3.5 g
31金	ごはん	○	中華スープ 豆腐といかの中華煮 即席漬け さつまいも団子	牛乳、鶏卵、わかめ、いか、豆腐	米、じゃがいもでん粉、米油、さつまいも、白玉粉、三温糖、白ごま	ねぎ、にら、しょうが、にんにく、タネｷ、にんじん、しいたけ(乾)、チンゲンサイ、だいこん	781 kcal 29.3 g 23.2 g 3.3 g