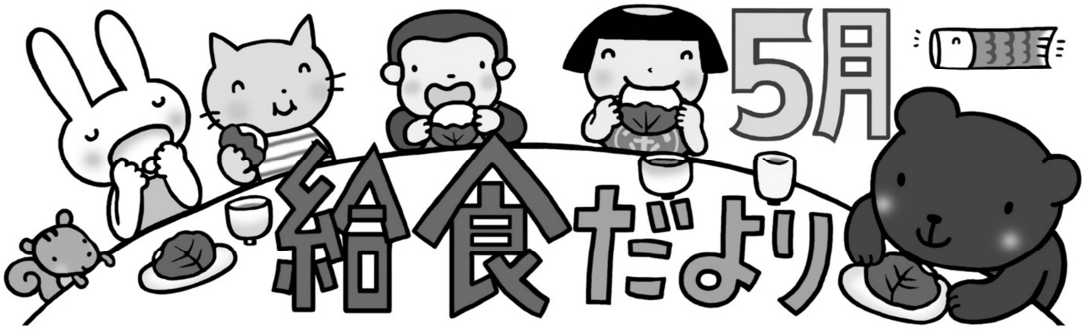
中野区立令和小学校

5月献立表 【19回】

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	ごはん		お茶ふりかけ アジのピリ辛ソース 浅づけ ほうれん草のみそ汁	ちりめんじゃこ　青のり　牛乳 アジ　豆腐　わかめ　みそ	米　ごま　でんぷん　油　砂糖	ゆかり　生姜　にんにく　ねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん 大根　玉ねぎ　ほうれん草	602 kcal 28.1 g 17.4 g
6 金	ココアあげパン		白菜と豚肉のスープ煮 のり酢あえ	牛乳　豚肉　ベーコン　大豆 のり	ミルクパン　油　砂糖 じゃがいも	にんにく　玉ねぎ　にんじん マッシュルーム(缶)　白菜　かぶ 小松菜　キャベツ	574 kcal 20.5 g 26.1 g
9 月	ごはん		鶏肉の香味焼き 野菜のみそあえ 若竹汁	牛乳　鶏肉　みそ　かまぼこ 豆腐　わかめ	米　砂糖　油　焼きふ	生姜　ねぎ　キャベツ　小松菜 もやし　にんじん　たけのこ	565 kcal 25.4 g 16.9 g
10 火	麦ごはん		イカのチリソースがけ 茎わかめのサラダ 春雨スープ	牛乳　イカ　茎わかめ　ハム 鶏肉　豆腐	米　押麦　でんぷん　油　砂糖 ごま　春雨	ねぎ　にんにく　生姜　もやし にんじん　小松菜　干し椎茸 チンゲン菜	567 kcal 23.6 g 15.8 g
11 水	ターメリックライス		ドライカレー アスパラ入りサラダ みしょうかん	牛乳　豚ひき肉　鶏ひき肉　大豆 粉チーズ	米　バター　油　小麦粉　砂糖	にんじん　ピーマン　セロリ　生姜 マッシュルーム(缶)　にんにく 玉ねぎ　ホールコーン　パセリ アスパラ　キャベツ　きゅうり みしょうかん	610 kcal 22.3 g 19.8 g
12 木	キムチ焼きそば		のりツナあえ 小松菜チーズ蒸しパン	豚肉　牛乳　ツナ缶　のり　卵 チーズ	中華めん　油　小麦粉　砂糖 バター	にんじん　玉ねぎ　キャベツ もやし　たけのこ　ピーマン キムチ　小松菜	552 kcal 20.2 g 20.4 g
13 金	ごはん		肉だんごスープ カリカリ大豆 きくらげ入りサラダ	牛乳　鶏ひき肉　卵　大豆	米　でんぷん　油　春雨　砂糖	生姜　玉ねぎ　にんじん　白菜 干し椎茸　ねぎ　ほうれん草 大根　小松菜　きくらげ	583 kcal 20.3 g 17.4 g
16 月	ごはん		和風おろしハンバーグ わかめサラダ えのき入りみそ汁	牛乳　豚ひき肉　わかめ　豆腐 みそ	米　パン粉　油　砂糖　でんぷん ごま	生姜　にんにく　玉ねぎ　大根 万能ねぎ　にんじん　もやし きゅうり　えのき　小松菜	618 kcal 25.1 g 18.4 g
17 火	ごまごはん		かつおの変わりソースがけ 昆布あえ 田舎汁	牛乳　かつお　塩昆布　かつお節 油揚げ　豆腐　みそ	米　ごま　でんぷん　油　砂糖 こんにゃく	生姜　玉ねぎ　にんじん　小松菜 キャベツ　大根　ねぎ	658 kcal 30.7 g 22.4 g
18 水	フルーツレモントースト		ハンガリアシチュー ハムとコーンのサラダ メロン	牛乳　ベーコン　豚肉　チーズ ハム　昆布　かつお節	食パン　バター　油　じゃがいも 砂糖	フルーツレモンジャム　にんにく しょうが　玉ねぎ　にんじん マッシュルーム(缶)　パセリ　メロン ホールトマト　きゅうり　キャベツ ホールコーン	611 kcal 20.3 g 25.2 g
19 木	ごはん		五目卵焼き キャベツの高菜あえ みそけんちん汁	牛乳　豚ひき肉　ツナ缶　豆腐 卵　かつお節　油揚げ　みそ	米　油　砂糖　ごま　こんにゃく	生姜　にんじん　えのき　玉ねぎ ねぎ　ほうれん草　キャベツ 高菜漬　ごぼう　大根　小松菜	613 kcal 25.5 g 19.6 g
20 金	丸パン		白身魚のハーブパン粉焼き フレンチサラダ マカロニスープ	牛乳　ホキ　粉チーズ　ベーコン	丸パン　油　パン粉　マカロニ じゃがいも	にんにく　キャベツ　きゅうり にんじん　玉ねぎ	566 kcal 26.0 g 22.7 g
23 月	変わりピースごはん		豚肉の生姜炒め わかめ入りおひたし 豆腐汁	牛乳　豚肉　わかめ　豆腐 かまぼこ	米　油　でんぷん　焼きふ	グリンピース　ゆかり　生姜 玉ねぎ　小松菜　白菜　ねぎ にんじん	565 kcal 28.4 g 16.2 g
24 火	麦ごはん		西湖豆腐 焼きししゃも 野菜ナムル	牛乳　豚ひき肉　豆腐　ししゃも	米　押麦　油　砂糖　でんぷん ごま	にんにく　生姜　にんじん たけのこ　干し椎茸　ピーマン ホールトマト　ねぎ　きゅうり もやし	605 kcal 29.3 g 18.1 g
25 水	麦ごはん		春巻き キャベツの中華風サラダ ザーサイスープ	牛乳　豚ひき肉　豚肉　豆腐　卵	米　押麦　油　春雨　砂糖 春巻き皮　小麦粉　でんぷん	生姜　にんじん　たけのこ　ねぎ 干し椎茸　キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　にんにく　ニラ ザーサイ	604 kcal 19.5 g 21.0 g
26 木	高野豆腐の卵とじ丼		ごまみそあえ 豆乳ゼリー黒蜜がけ	鶏肉　高野豆腐　卵　牛乳 みそ　アガー　豆乳	米　油　砂糖　でんぷん ねりごま	玉ねぎ　にんじん　干し椎茸 グリンピース　小松菜　もやし キャベツ	654 kcal 26.1 g 18.9 g
27 金	スパゲッティミートソース		豆と野菜のマリネ メロン	豚ひき肉　粉チーズ　牛乳　大豆	スパゲッティ　油　砂糖　バター 小麦粉	パセリ　にんにく　にんじん 玉ねぎ　セロリ　ピーマン ホールトマト　枝豆　きゅうり パプリカ　メロン	638 kcal 26.0 g 21.9 g
30 月	ごはん		豆腐のキムチそぼろあんかけ 春雨サラダ ビーフンスープ	牛乳　豆腐　豚ひき肉　ハム 豚肉	米　小麦粉　ごま　砂糖　春雨 でんぷん　油　ビーフン	玉ねぎ　生姜　にんにく　キムチ ニラ　キャベツ　きゅうり　ねぎ にんじん　もやし　干し椎茸 小松菜	666 kcal 24.4 g 22.1 g
31 火	ごはん		肉じゃがコロッケ 野菜の生姜醤油かけ 大根のみそ汁	牛乳　鶏ひき肉　卵　豆腐 わかめ　みそ	米　じゃがいも　油　しらたき 砂糖　小麦粉　パン粉	玉ねぎ　にんじん　グリンピース もやし　きゅうり　小松菜　生姜 大根　ねぎ	647 kcal 21.0 g 17.6 g

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	605	16	30	345	97	2.4	2.7	233	0.39	0.51	26	2.5	4.4
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5



令和４年４月２７日
中野区立令和小学校
校　長　松　井　　敏
栄養士　竹ヶ原　志保

若葉がきらきらと５月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、早１か月がたちました。季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

今月の季節の味

グリンピース

未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した豆の部分をグリンピース(実えんどう)といいます。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏にかけてです。新鮮なグリンピースは甘く風味もよいので、豆ごはんにすると彩りも鮮やかでおいしく食べられます。苦手な人も多いですが、旬のものを食べると味の違いが感じられて好きになれるかもしれません。

給食では今月の23日に「変わりピースごはん」として登場します。やわらかくゆでたグリンピースを、ゆかりと一緒にごはんに混ぜ込んだ、緑色がきれいなごはんです。さやから出して時間が経つと風味が低下するため、給食室で使う直前に豆を取り出します。

日本茶

八十八夜につんだお茶を「一番茶」といい、不老長寿や無病息災の縁起物とされます。お茶の成分には、リラックス効果、虫歯予防、お腹の調子を整える作用を持つものがあります。お茶のうまみ成分のテアニンは、太陽にあたると渋み成分のカテキンに変わります。このため、直射日光に当てずに作る高級茶の玉露には、うまみ成分がたっぷり含まれています。

今月２日の給食は、八十八夜に合わせて「お茶ふりかけ」が登場します。一番茶や玉露ではありませんが、食べられるお茶を使って給食室でふりかけを手作りします。お茶ふりかけから季節の香りを感じてみてください。

給食が始まりました

４月８日に２年生から６年生の給食が、11日に１年生の給食がそれぞれ始まりました。どの学年も担任の先生の話をよく聞き、よく味わって食べていました。

給食の時間は、栄養バランスのとれた献立をしっかり食べることはもちろんですが、食事前の手洗い、盛りつけ、配膳、後片付けなど、一つひとつが大切な勉強になっている時間です。教室から戻ってくる空っぽの食缶を見ると、調理員や栄養士の励みにもなっています。