



給食 5月 お祝い

令和6年4月30日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
栄養士 高橋 遥香

さわやかで過ごしやすい季節になりました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。さらに給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食育やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

給食が始まりました！

4月10日に2年生から6年生の給食が、12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と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。



1年生は初めての給食はカレーライスでした。ルウから手作りしている令和小学校のカレーライスは給食の中でも大変人気なメニューです。1年生もたくさんおかわりしていました！

5月の給食について

5月の給食では、かつお、グリーンピース、たけのこ、シューシーフルーツ、甘夏みかんなどの旬の魚や野菜、果物を取り入れています。

◎1日(水)：5月1日は、立春から88日目の八十八夜です。この日に摘んだお茶を飲むと、長生きするといわれています。給食では、抹茶ケーキを提供します。

◎10日(金)：丈夫な歯を作るために必要なかみかみのある食材を使用したカミカミ献立の日です。「きびごはん」や「小魚の南蛮漬け」を提供します。よくかんで食べましょう。

◎14日(火)：旬の野菜献立で「グリーンピースごはん」を提供します。グリーンピースの旬は5月～6月で、この時期が一番おいしく食べられます。

5月献立表

日	食育・行事	曜日	献立名		食品名			1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
1	ほろしゅうほろや 八十八夜 こんだて	水	スパゲッティナポリタン	○ コールスローサラダ まっちゃんケーキ	ベーコン 豚肉 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 パター	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト缶 ビーマン キャベツ きゅうり りんご	681	12.2	31.3
2		木	ごはん	○ なまあげとやさしいにつけ ツナいりゆでやさしい ジュースフルーツ	牛乳 生揚げ だし削り節 ツナ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ぶ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 冷凍いんげん キャベツ きゅうり ジュースフルーツ	629	13.3	28.0
7		火	ごはん	○ かつおのたつたあげ いそびだし みそしる	牛乳 かつお のり だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 でん粉 油 じゃがいも	生姜 小松菜 人参 チンゲンサイ えのきたけ キャベツ	581	17.3	22.5
8		水	チキンカレー	○ シーフードサラダ あまなつみかん	鶏肉 牛乳 えび	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレー キャベツ きゅうり 甘夏みかん	624	12.6	23.8
9		木	ごはん	○ ひきにくのコンむし やさしいオイスターのため わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 わかめ	米 ごま油 油	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン缶 人参 キャベツ もやし ねぎ	563	15.5	28.6
10	カミカミ こんだて	金	きびごはん	○ こざかなのなんぼんづけ あおなごまあえ とんじる	牛乳 わかさぎ だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 きび 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	604	14.2	26.0
13		月	はいがパン	○ さけのムニエル まめとやさしいの ドレッシングあえ やさしいポタージュ	牛乳 鮭 大豆 生クリーム	酵母パン 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり 人参 蓮根 枝豆(冷凍) 玉ねぎ クリームコーン缶 パセリ	604	18.4	33.9
14	しゅんの やさしい こんだて	火	グリーンピースごはん 	○ ぶたにくのスタミナみそやき かぼちゃのにつけ とうふじる	牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖	グリーンピース にんにく かぼちゃ 人参 ねぎ 小松菜	604	16.4	24.9
15		水	はっぼうめん	○ ベークドポテト ちゅうかサラダ	豚肉 えび 牛乳	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま パター	生姜 にんにく 筍 人参 キャベツ ねぎ 小松菜 切り干し大根 きゅうり	569	14.1	24.7
16		木	ごはん	○ さばのおやき ごもつきんひら わかたけじる	牛乳 さば だし削り節 蒸しわかめ	米 ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま ぶ	蓮根 人参 ごぼう さやいんげん たけのこ	573	14.9	26.4
17		金	おやこどん	○ やさいのからししょうゆかけ こんさいじる	鶏肉 だし削り節 卵 牛乳 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ みつば 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	582	15.1	24.7
20		月	チャーハン	○ いかのトウバンジャンやき かわりパンサンスー ワタンスープ	豚挽き肉 なたと 牛乳 いか ハム 鶏肉	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ほろさめ ワタンの皮	ねぎ 椎茸 グリーンピース(冷凍) 生姜 にんにく 人参 セロリ キャベツ きゅうり コーン缶 筍 玉ねぎ 小松菜	594	15.6	25.6
21		火	パンズパン	○ ポテトコロッケ ポイルキャベツ チンゲンサイと しめじのスープ ミニトマト	牛乳 豚挽き肉 だし削り節 鶏肉 豆腐	パンズパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ しめじ ミニトマト	559	13.9	32.4
22		水	ごはん	○ マーボーどうふ やさしいナムル やしししゃも	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ もやし ほうれん草	592	17.6	28.1
23		木	パエリア	○ にんじんサラダ やさしいスープ メロン	鶏肉 あさり えび 牛乳 ツナ ベーコン	米 油 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト缶 ビーマン グリーンピース(冷凍) 人参 きゅうり セロリ メロン	567	13.9	26.3
24		金	ごはん	○ とりにくのこうみやき にびだし みそしる	牛乳 鶏肉 だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 小松菜	577	16.4	28.9
27		月	運動会振替休業日							
28		火	レモンパタートースト	○ ビーンズシチュー ゆでやさしい	牛乳 豚肉 大豆	食パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	レモン 人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレー パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご	605	13.2	35.7
29		水	ごはん	○ さんかいあげ ごまつなのおびだし みそしる	牛乳 たら いわしずり身 えび 大豆 ひじき 赤かか だし削り節 豆腐 味噌	米 でん粉 油 じゃがいも	人参 ねぎ 小松菜 もやし 大根	562	16.1	23.4
30		木	ガーリックライス	○ じゃこオムレツ コロコロサラダ やさしいスープ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 卵 ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 きゅうり キャベツ	586	13.9	23.9
31		金	ごはん	○ チーズタッカルビ ちゅうかふうきゅうり ニラたまスープ	牛乳 鶏肉 味噌 チーズ だし削り節 卵	米 ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 椎茸 ちら	564	16.7	28.2

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム 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
今月平均摂取量	589	15	27.6	349	93	2.4	3.0	266	0.37	0.52	31	2.2	6.2