

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
2	月	○	ご飯 ハンバーグ照り焼きソース こどもの日汁 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 緑豆もやし 大根	734	31.4	こどもの日 (2日) 5月5日は「こどもの日」です。こどもの日は、もともと「端午の節句」といって、男の子が丈夫で元気に成長することを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いする行事です。 
6	金	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ かぼちゃのみそ汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	755	31.5	
9	月	○	ご飯 さわらの和風レモンだれ 山菜汁 切干大根の煮物	牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 人参 たけのこ ぜんまい 長ねぎ 切干大根 こんにゃく いんげん	716	35.2	コールスローサラダ (10日) コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことです。ドレッシングと和えて味をなじませてから食べます。オランダ語でキャベツサラダを意味する「コールスラ」が名前の由来です。
10	火	○	黒砂糖パン(コッペ) 米粉豆乳シチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ パプリカ きゅうり	730	26.9	
11	水	○	ビビンバ(ご飯) 春雨と肉団子のスープ 河内晩柑(柑橘)	牛乳 豚肉 みそ 肉団子	米 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油 緑豆春雨	にんにく 生姜 人参 大豆 もやし 緑豆もやし 小松菜 玉ねぎ キャベツ 河内晩柑	739	28.0	河内晩柑 (11日) 河内晩柑は初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きな柑橘です。文旦という柑橘から偶然生まれた品種で、熊本県熊本市河内町で発見されたことから、発見された場所である河内と遅い時期に採れる柑橘の総称である晩柑を組み合わせて「河内晩柑」と名付けられました。 
12	木	○	ご飯 初がつおの甘辛揚げ 豚汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 こんにゃく ごぼう 大根 緑豆もやし ほうれん草	735	35.3	
13	金	○	グリーンピースご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ 大根の塩昆布和え	牛乳 豚肉 鶏卵 昆布	グリーンピースご飯 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 大根 緑豆もやし	734	30.2	
16	月	○	ご飯 家常豆腐 華風和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 長ねぎ きゅうり 緑豆もやし	789	32.6	野沢温泉村産アスパラガス (19日) 今日は稲城市の友好都市である長野県野沢温泉村で収穫された新鮮なアスパラガスを使ってアスパラソテーを作りました。良質な水と豊かな大地に恵まれた野沢温泉村は、コシヒカリを中心としたお米や、野沢菜漬けの材料となる野沢菜の栽培が有名です。野沢温泉村のアスパラガスは、天然の雪解け水をたっぷり吸収して育つので、みずみずしく甘みがあります。育ててくれた農家さんや野沢温泉村から稲城市まで届けてくれた人、そしてもちろん大地の恵みにも感謝して、旬の味覚を味わいましょう。 
17	火	○	ご飯 さけの和風だれ 大根のみそ汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さけ わかめ みそ 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ ごぼう	718	36.8	
18	水	○	コッペパン(背スライス) 豚肉とキャベツの煮込み チリコンカン	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ	718	33.4	
19	木	○	チキンカレー(麦ご飯) アスパラソテー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 パ ター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラガス とうもろこし	839	25.1	
20	金	○	ご飯 あかうおの西京みそだれ かきたま汁 ひじきの五目煮	牛乳 あかうお みそ 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 こんにゃく いんげん	712	35.4	

調理場からのお知らせ



第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、 稲城第七小学校、南山小学校	令和4年5月9日(月)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、 平尾小学校	令和4年5月11日(水)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、 稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和4年5月12日(木)

© 稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」はインターネット上でも見ることができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド
「稲城市学校給食のキッチン」
QRコード



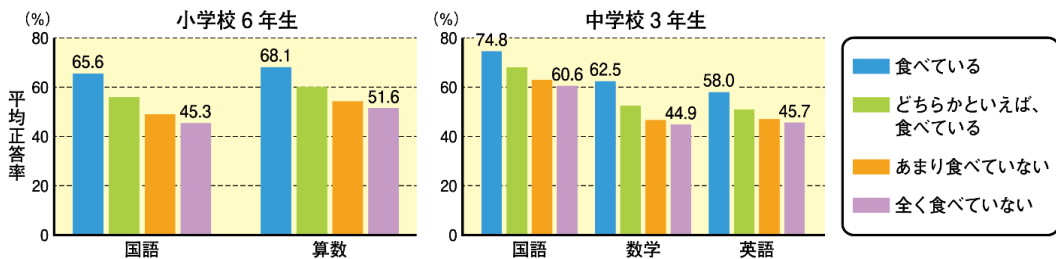
日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
23	月	○	ご飯 鶏肉の香味だれ ピリ辛スープ かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かにかまぼこ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 玉 ねぎ 人参 たら 大根 とう もろこし きゅうり	761	30.6	世界の料理 (ニュージーランド) ホキフライ(25日) 5月の世界の料理は、ニュージーランドです。ニュージーランドは日本と同じように南北に細長い島国で、四季があります。周りを海に囲まれているので、魚介類を食べる食文化があり、日本とよく似ています。また、牛もたくさん放牧されていて、牛乳や乳製品の生産も盛んです。今日はニュージーランド産のホキを使ってホキフライを作りました。ホキはタラと同じ白身魚の仲間です。淡白な味わいで身が柔らかいため、フライなどの揚げ物で食べられることが多いです。海外でもフィッシュ&チップスなどで食べられ、人気の高い魚だそうです。  	
24	火	○	わかめご飯 塩肉じゃが ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 さつま揚げ	わかめご飯 米ぬか 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく い んげん ほうれん草 緑豆も やし えのきたけ	745	29.6		
25	水	○	キャロット食パン ホキフライ マカロニスープ キャベツとコーンのソテー	牛乳 ホキ 豆乳 鶏 肉	キャロットパン でん 粉 米パン粉 米ぬ か油 マカロニ	人参 玉ねぎ マッシュルー ム キャベツ とうもろこし	769	31.3		
26	木	○	ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ね ぎ たけのこ 長ねぎ い んげん ぶなしめじ 緑豆も しにら	721	30.7		
27	金	○	ご飯 さばのガーリック焼き 鶏ごぼう汁 キャベツのおかか和え	牛乳 さば 鶏肉 み そ かつお節	米 米ぬか油 砂糖	にんにく ごぼう 人参 こんに ゃく 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 緑豆も やし	747	34.5		
30	月	○	ご飯 さわらのごまみそだれ かみなり汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 さわら みそ 豆 腐 油揚げ	米 米ぬか油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 大根 こんにゃ く 長ねぎ キャベツ ぶなし めじ 小松菜	735	34.7		
31	火	○	ココアパン(食パン) 鶏肉のバーベキューソース かぶとベーコンのスープ ペンネソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	ココアパン 米ぬか 油 砂糖 でん粉 マ カロニ	生姜 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ かぶ キャベツ ぶ なしめじ	738	32.3		
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	744	31.9	 
							学校給食摂取基準	830	27~41	

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係


Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

5/5 端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

☆学校給食費は、納期限までにお支払いください。

【お知らせ】5月分の学校給食費の口座振替は5月31日(火)です。

毎回、指定された口座の残高不足により振替えが出来ない方が多々見受けられますので、必ず振替日の前日までに口座へご用意ください。学校給食費は、法律に基づき保護者の皆様に食料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。

※ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(令和3年度は5件の申立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。

※ 小学1年生の方は、今回が最初の口座振替となり、4・5月分あわせて7,500円が振替額となりますので、ご注意ください。

【給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652