

# 5月 よてい献立表


日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (カや体温となるもの)	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	
1	水	○	抹茶マーブル食パン ポトフ ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 枝豆	657	25.4	<b>八十八夜 (1日)</b> 八十八夜とは、季節の分かれ目である立春から数えて88日目の夜のことを言います。この時期に摘んだお茶の葉は新茶と呼ばれます。新茶には栄養価やうま味成分が多く含まれているので、昔から「新茶を飲むと健康に過ごせる」と言われています。 	
2	木	○	ご飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソース こどもの日汁 小松菜のおかか和え かしわもち	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ わかめ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 かしわもち	人参 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 小松菜	679	26.8	<b>こどもの日 (2日)</b> 「端午の節句」とも呼ばれ、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。  	
7	火	○	ご飯 あじの香味だれ かぼちゃのみそ汁 ひじきの煮物	牛乳 あじ みそ ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ かぼちゃ こんにゃく いんげん	589	28.0	<b>アスパラガス (14日)</b> アスパラガスは、春になり暖かくなるにつれてどんどん成長します。アスパラガスから発見された「アスパラギン酸」は、疲れをとるスタミナをつけてくれる効果があります。 	
8	水	○	ぶどうパン(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	ぶどうパン 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 ふなしめじ	600	26.3	<b>ごぼう (16日)</b> 初夏は夏ごぼうとも呼ばれる新ごぼうの旬です。新ごぼうはシャキシャキとした食感がありながらも柔らかく、香りも良いので、冬のごぼうとはまた違った味わいが楽しめます。 	
9	木	○	ご飯 あかうおの甘酢だれ かきたま汁 切干大根の煮物	牛乳 あかうお 豆腐 鶏卵 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 こんにゃく いんげん	628	25.9	<b>グリンピース (20日)</b> グリンピースは、えんどう豆が完熟する前に収穫したものです。おなかの調子を整えてくれる食物繊維や疲れた体の回復を助けてくれるビタミンが含まれています。 	
10	金	○	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 緑豆もやし えのきたけ ほうれん草	618	24.8	<b>ご当地給食(京都府) さわらの西京みそだれ (27日)</b> 西京みそは、江戸時代に京都で誕生し、現在も京都で作られていて、色が淡く、甘味があるのが特徴の白みその一つです。「西京みそ」という名前は、明治維新によって江戸が「東京」と名前を変えたため、西の都である京都を「西京」と呼ぶことになったことから付けられました。 	
13	月	○	五目あんかけ(蒸し中華めん) 焼き焼売(2コ) 海藻サラダ	牛乳 焼売 豚肉 いか えび なたと 海藻	中華めん 米ぬか油 でん粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	688	27.7	<b>世界の料理(アルゼンチン) ウィンナートマトソース (29日)</b> アルゼンチンは、南アメリカ大陸の南東部に位置する国です。ジャングルや大草原など大自然に恵まれたことから農業や牧畜業が盛んです。特に肉をよく食べる食文化で、一人当たりの肉の消費量は世界トップクラスです。  	
14	火	○	ミルクパン(食パン) ホキフライ ミネストローネ アスパラソテー	牛乳 ホキ 豆乳 ベーコン	ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 マカロニ 砂糖	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ アスパラガス とうもろこし	593	24.0		
15	水	○	ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 ささみときのこ炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	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 ふなしめじ エリンギ 小松菜	612	28.6		
16	木	○	ご飯 さばのガーリック焼き 鶏ごぼう汁 もやしのごま風味	牛乳 さば 鶏肉 みそ	米 米ぬか油 ごま 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 緑豆もやし 小松菜	619	28.1		
17	金	○	チキンカレー(麦ご飯) キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	660	22.6		
20	月	○	グリーンピースご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ	グリーンピースご飯 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	606	26.2		
21	火	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ 大根のみそ汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉 わかめ 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 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	589	26.3		
22	水	○	ご飯 家常豆腐 春雨の華風和え	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	648	27.0		
23	木	○	ご飯 さけの和風だれ 山菜汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さけ 鶏肉 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ ぜんまい 長ねぎ ごぼう	591	30.5		
24	金	○	黒砂糖パン(コッペ) 米粉豆乳シチュー こんにゃくと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 米粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 とうもろこし 大根 こんにゃく ゆず	597	22.1		
27	月	○	ゆかりご飯 さわらの西京みそだれ かみなり汁 小松菜と油揚げの煮ひたし	牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	ゆかりご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ キャベツ ふなしめじ 小松菜	604	27.6		
28	火	○	ピビンバ(ご飯) 春雨と肉団子のスープ 河内晩柑(柑橘)	牛乳 肉団子 豚肉 みそ	米 緑豆春雨 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜 河内晩柑	622	23.3		
29	水	○	コッペパン(背スライス) ウィンナートマトソース マカロニスープ 大豆とツナのサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 ツナ	コッペパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム とうもろこし キャベツ	626	24.9		
30	木	○	ご飯 かつおの甘辛揚げ 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	606	29.1		
31	金	○	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 大根 とうもろこし きゅうり	617	24.9		
							稲城市の平均値	621	26.2	
							学校給食摂取基準	650	21~32	

\* 材料等の都合により変更になることがあります。  
\* 小学校の基準値は中学年を基にしています。  
\* 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HP  
「学校給食」ページ




◎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」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



Instagram始めました!

稲城市の学校給食【公式】




クックパッド「稲城市学校給食のキッチン」

# 5月 給食だより

新年度が始まってひと月がたち、新しい環境にも慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b></p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p><b>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</b></p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>	<p><b>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</b></p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p><b>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</b></p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>
--	---	---	--

## 元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

**朝ごはんの効果**

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

**栄養バランスも意識しましょう**

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p>	<p><b>+ 汁物</b></p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p>	<p><b>+ 果物</b></p> <p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p>
------------------	--------------------	-------------------------	---

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

**悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント**

**食べる時間がありません**

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

**おなかがすいていません**

…夕ごはんを早めに済ませましょう。習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

朝ごはん作りを簡単に！

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p><b>主食</b></p>	<p><b>主菜</b></p>	<p><b>副菜</b></p>	<p><b>果物</b></p> <p><b>牛乳・乳製品</b></p>
------------------	------------------	------------------	---------------------------------------

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	
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
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
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6年5月22日(水)
	令和6年5月21日(火)
	令和6年5月23日(木)

☆ 給食費は納期限までにお支払いください。  
4月分・5月分の給食費の口座振替日は5月31日(金)です。2か月分合わせて口座振替させていただきますお忘れの無いよう指定口座への入金をお願いします。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。毎回、指定口座の残高不足により振替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【5月30日(木)】までに指定口座にご用意ください。(学校給食費の未納には法的措置を講じております)

☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。

☆ 学校給食では、お子さんに安全・安心な食事を食べていただくことを最優先に運営しております。そのため、材料の仕入れの段階等の問題により、急遽一部の給食提供ができなくなる場合もございます。その際には、別の日での献立等で調整させていただきますので、給食費の返還はいたしかねますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

【学校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