

# 5月 きゅうしょくだよい

令和3年4月30日

練馬区立下石神井小学校

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が経とうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまたま疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん!



## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳。  
乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

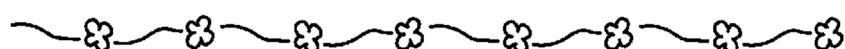
さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



## 朝ごはん作りを簡単に！

## おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
はんご飯 食パン バターロール シリアル うどん	たまご 卵 豆腐 ちくわ なっとう納豆 ハム	ウインナー コーン缶 きゅうり トマト もやし 乾燥わかめ かんそう 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ ぎゅうにゅう牛乳 チーズ ヨーグルト



## 《学校給食費の引き落としについて》

2年生～6年生は、5月より学校給食費の引き落としが始まります。5月の給食費引き落とし日は、6日(木)です。2か月分(4, 5月分)の引き落としとなります。前日までに残高を確認していただき、未納がないようご協力をよろしくお願いします。

1年生は、6月に4, 5月分、7月に6, 7月分が引き落としされる予定です。詳しくは、「学校納付金引き落とし開始日・金額の変更について」のお便りでご確認ください。



# 5月 こんたてひょう

実施日 日曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	
6 木		ちゅうかおこわ こまつなとツナのあえもの きせつかまぼこじる カラマンダリン	焼き豚 えび 飲用牛乳 まぐろ類缶 豆腐 わかめ ちらしかまぼこ	米 もち米 ひまわり油 さとう	根深ねぎ にんじん たけのこ 干しこいとうけ しょうが こまつな 緑豆もやし だいこん えのきたけ カラマンダリン	5月5日は「こどもの日」 柏餅やちまきを食べたり、 しょうぶ湯に入ります。給食 では、中華おこわを作ります。
7 金		ごはん きすのまっちゃんあげ そくせきづけ じゃがいものみそしる	飲用牛乳 きす 卵 油揚げ 米みそ	米 薄力粉 ひまわり油 じゃがいも こんにゃく	しょうが かぶ きゅうり にんじん ごぼう まいたけ	5月1日は「八十八夜」 新茶の季節です。7日は、き すの天ぷらに抹茶をまぶした 料理を作ります。
10 月		ごはん にんじんぶりかけ あげだしどうふおろしだれ とんじる	飲用牛乳 しらす干し 豚肉 豆腐 米みそ	米 ひまわり油 ごま油 でん粉 さとう じゃがいも こんにゃく	こまつな にんじん だいこん かぶ こねぎ ごぼう 根深ねぎ	新ごぼう 繊維がやわらかく、優しい香 りの新ごぼうは、5月から初 夏が旬です。
11 火		マヨコーントースト しんごぼうのみそシチュー フレンチサラダ	ハム 飲用牛乳 鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 豆乳 米みそ	食パン ひまわり油 マヨネーズ（卵なし） じゃがいも 薄力粉 バター ごま さとう	たまねぎ コーン にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	新ごぼう 繊維がやわらかく、優しい香 りの新ごぼうは、5月から初 夏が旬です。
12 水		こうやどうふのたまごとじどん ごまあえだいこん	豚肉 凍り豆腐 卵 飲用牛乳 油揚げ	米 ひまわり油 さとう ごま	たまねぎ にんじん ごぼう ぶなしめじ 糸みつば こまつな だいこん	グリンピース 旬のグリンピースを入れて、 混ぜご飯を作ります。
13 木		ピースそぼろごはん カツオのかりんあげ いなかじる	豚肉 飲用牛乳 かつお 油揚げ	米 さとう でん粉 ひまわり油 こんにゃく	グリンピース しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ はくさい ほうれんそう	カレーライス おいしさの決め手は、小麦粉 とバター、スパイスを40分 ほど炒めて作る、手作りのル ウです。
14 金		カレーライス アスパラサラダ	豚肉 白いんげん豆 飲用牛乳	米 ひまわり油 じゃがいも はちみつ バター さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アスパラガス プロッコリー キャベツ コーン	カレーライス おいしさの決め手は、小麦粉 とバター、スパイスを40分 ほど炒めて作る、手作りのル ウです。
17 月		ごはん ししゃものからあげ きりぼしサラダ かんくくふうにくじゃが	飲用牛乳 ししゃも 豚肉 凍り豆腐	米 でん粉 じゃがいも さとう ひまわり油 こんにゃく ごま油	切干だいこん きゅうり キャベツ にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん	たけのこジャンボぎょうざ 食育の日の19日は、人気メ ニューのジャンボぎょうざの 登場です。直径13cmの大き な皮に包んで、作ります。
18 火		あんかけやきそば いとかんてんサラダ	豚肉 いか えび 飲用牛乳 糸寒天 まぐろ類缶	中華めん ひまわり油 でん粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しこいとうけ はくさい チングンサイ キャベツ きゅうり 緑豆もやし 根深ねぎ	たけのこジャンボぎょうざ 食育の日の19日は、人気メ ニューのジャンボぎょうざの 登場です。直径13cmの大き な皮に包んで、作ります。
19 水		わかめごはん たけのこジャンボぎょうざ ちんげんさいスープ	炊き込みわかめ 飲用牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 ひまわり油	しょうが にんにく キャベツ 干しこいとうけ にら たけのこ 根深ねぎ チングンサイ にんじん	たけのこジャンボぎょうざ 食育の日の19日は、人気メ ニューのジャンボぎょうざの 登場です。直径13cmの大き な皮に包んで、作ります。
20 木		ブルコギどん ツナサラダ なつみ	豚肉 米みそ 飲用牛乳 まぐろ類缶	米 ひまわり油 ごま さとう でん粉 さとう 緑豆はるさめ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし にら キャベツ きゅうり ねぎ なつみ	旬のくだものを味わおう！ 今月は、カラマンダリン、な つみ、そしてメロンも登場し ます。
21 金		ワインーライス ポテトチャウダー はるキャベツのキッシュふう	ワインー 飲用牛乳 ベーコン 卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 白いんげん豆	米 ひまわり油 じゃがいも バター でん粉	トマト缶 たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ パセリ マッシュルーム	旬のくだものを味わおう！ 今月は、カラマンダリン、な つみ、そしてメロンも登場し ます。
24 月		ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ	豚肉 白いんげん豆 生クリーム 飲用牛乳	米 ひまわり油 バター 薄力粉 じゃがいも はちみつ オリーブ油	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ にんじん コーン	つぼん汁 熊本県の郷土料理です。昔 は、「つぼ」と呼ばれる深い 器に入れて食べられていたこ とから「つぼの汁」、そして 「つぼん汁」となりました。
25 火		ごはん さばのねぎしおやき ほうれんそうのおひたし つばんじる	飲用牛乳 さば 鶏肉	米 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが 根深ねぎ ほうれんそう 緑豆もやし だいこん にんじん ごぼう はくさい こねぎ 干しこいとうけ	つぼん汁 熊本県の郷土料理です。昔 は、「つぼ」と呼ばれる深い 器に入れて食べられていたこ とから「つぼの汁」、そして 「つぼん汁」となりました。
26 水		タコライス もずくスープ メロン	豚肉 チーズ 飲用牛乳 鶏肉 もずく 豆腐	米 ひまわり油 でん粉 しゅうまいの皮	キャベツ にんにく たまねぎ 青ピーマン トマト缶 しょうが たけのこ 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ メロン	タコライス おきなわ料理のタコライス と、もずくスープを作ります。 暑さに負けず、もりもり 食べましょう。
27 木		ひじきごはん ぶたしゃぶサラダ なまあげのみそしる	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 飲用牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ	米 麦 ひまわり油 さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり 緑豆もやし たまねぎ ごぼう だいこん	タコライス おきなわ料理のタコライス と、もずくスープを作ります。 暑さに負けず、もりもり 食べましょう。
28 金		てりやききんぴらバーガー <sup>(パン、とりのてりやき、きんぴら)</sup> まめとむぎのスープ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン レンズまめ	米粉パン ひまわり油 糸こんにゃく さとう 麦	しょうが ごぼう にんじん れんこん たまねぎ セロリー キャベツ	みそポテト 埼玉県秩父市の郷土料理で す。衣をつけて揚げたじゃが いもに、みそだれをかけて作 ります。
31 月		ごもくうどん みそポテト こまつなのおひたし	鶏肉 油揚げ かまぼこ 飲用牛乳 卵 米みそ	うどん こんにゃく じゃがいも でん粉 薄力粉 ひまわり油	だいこん にんじん 干しこいとうけ 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし	みそポテト 埼玉県秩父市の郷土料理で す。衣をつけて揚げたじゃが いもに、みそだれをかけて作 ります。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	634	15.4	29.7	2.3	347	98	2.2	231	0.39	0.49	31	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

