






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
6	木	○	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	<b>こどもの日 (6日)</b> 5月5日は「こどもの日」でした。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。 
7	金	○	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	804	30.6	
10	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	<b>八十八夜 (7日)</b> みなさんは「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌詞ではじまる『茶摘み』という歌を知っていますか。八十八夜とは、季節の分かれ目である立春から数えて88日目の日のことを言います。今年は5月1日でした。この日に摘んだお茶の葉は、とてもよいものとされていて、この時期は茶摘みが盛んになります。今日は抹茶を使ったマーブル食パンです。 
11	火	○	ご飯 さわらの和風柑橘だれ 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	
12	水	○	黒砂糖パン(コッペ) 米粉豆乳シチュー イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 鶏肉 豆乳	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ 人参 とうもろこし きゅうり キャベツ パプリカ	716	26.7	
13	木	○	ご飯 初がつつおの甘辛揚げ 豚汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 かつお 豚肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さといも	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	727	34.2	<b>山菜 (11日)</b> 4月から6月ごろに山や野原などに自然に生えているもので、食べられる植物のことを山菜といいます。代表的な山菜には、ふきのとう、たらの芽、ぜんまい、わらびなどがあります。 
14	金	○	ビビンバ(ご飯) 中華風野菜スープ 米粉タルト	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	米 米ぬか油 でん粉 砂糖 ごま ごま油	人参 たけのこ きくらげ たら にんにく 生姜 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜	777	28.0	

**元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!**



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

**朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!**


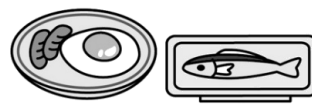

<p><b>頭(脳)のスイッチ</b></p>  <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p><b>体のスイッチ</b></p>  <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p><b>おなかのスイッチ</b></p>  <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	---

**朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと**

□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。



**3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です**

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p>  <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p>  <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p>  <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>


□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。



◎ 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!

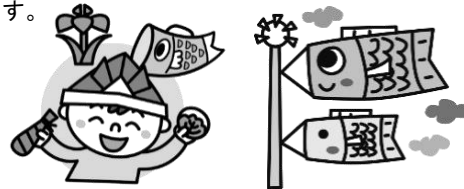
クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」  
QRコード



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 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
17	月	○	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	<b>グリーンピース (18日)</b> グリーンピースは、えんどう豆が完熟する前に収穫したものです。缶詰や冷凍品などは一年中流通していますが、生の新鮮なグリーンピースは、4月～6月の今の時期しか出回りません。独特な味やパサパサした食感が苦手という人もいるかもしれませんが、旬のグリーンピースは、ほっくりとした食感が甘みがあり、食べやすいです。 	
18	火	○	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		
19	水	○	コッペパン(背スライス) ウインナーマトソース 肉団子と野菜のスープ ツナコーンサラダ	牛乳 ウインナー 肉 団子 ツナ	コッペパン 米ぬか 油 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 人参 パプリカ アスパラガス キャベツ とうもろこし 小松菜	746	28.0		
20	木	○	ご飯 あかうおの西京みそだれ 吉野汁 ひじきの五目煮	牛乳 あかうお みそ 鶏肉 豆腐 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか 油 砂糖 でん粉	生姜 人参 大根 干しいたけ 長ねぎ こんにゃく いんげん	728	36.2		
21	金	○	チキンカレー(麦ご飯) コールスローサラダ 河内晩柑(柑橘)	牛乳 鶏肉 チーズ	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 とうもろこし パプリカ きゅうり 河内晩柑	858	25.0		<b>ご当地給食(岐阜県) 鶏ちゃん焼き (24日)</b> 鶏ちゃん焼きは、岐阜県の南飛騨地方や奥美濃地方発祥の郷土料理です。ひと口サイズに切った鶏肉をしょうゆやみそベースのたれにつけこみ、キャベツなどたっぷりの野菜と一緒に炒めた料理です。 
24	月	○	ご飯 さけの和風だれ かきたま汁 鶏ちゃん焼き	牛乳 さけ 豆腐 鶏卵 鶏肉 みそ	米 米ぬか 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく キャベツ にはら	714	38.8		
25	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 絹さや ほうれん草 緑豆もやし えのきたけ	745	29.6		
26	水	○	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 にはら 大根 とうもろこし きゅうり	761	30.6		
27	木	○	ミルク食パン ホキフライ(ボトル中濃ソース) 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	727	30.2		<b>東京2020オリ・パラ応援給食(イタリア) ミネストローネ (27日)</b> 「具沢山のスープ」という意味があるミネストローネは、トマト、にんにく、オリーブオイルといったイタリアの代表的な食材をベースに使って作られた家庭料理です。野菜はもちろん豆や小さなパスタを入れて作ることもあります。 
28	金	○	ご飯 焼き豆腐のみそそば煮 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 緑豆もやし にはら	721	30.7		
31	月	○	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	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		
* 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	750 31.3		
							学校給食摂取基準	830 27~41		


新年度が始まって早くも1か月が経とうとしています。新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、右記のような食べ物でお祝いをする地域もあります。




## 端午の節句と食べ物

### ちまき




中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。




成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

### かしわもち



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。



初がつおの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

☆給食費は納期限までにお支払いください。  
【お知らせ】5月分の給食費の口座振替は5月31日(月)です。  
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、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食材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2年度は5件の申し立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。  
※小学1年生の方は今回が入学後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・653