

5月 よてい献立表・給食だより

日	曜	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
22	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 こんにやく いんげん 小松菜 緑豆もやし 大根	733	31.4	グリーンピース (22日) 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で甘みがあり、食べやすいです。 
23	火	○	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	
24	水	○	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	
25	木	○	黒砂糖パン(コッペ) 米粉豆乳シチュー こんにやくと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし 大根 こんにやく パプリカ 小松菜	715	26.6	家常豆腐 (24日) 家常豆腐は、豆腐を使った中国の家庭料理の一つです。中国語で家常とは「家庭の日常」や「普段の暮らし」という意味があるそうです。中国では、素揚げした豆腐と、その時に家にある野菜を使って家常豆腐を作ります。味付けも家ごとに家庭の味があるそうです。 
26	金	○	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 こんにやく 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	734	34.7	
29	月	○	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 こんにやく いんげん ほうれん草 緑豆もやし えのきたけ	745	29.6	
30	火	○	コッペパン(背スライス) ウイナートマトソース グロンテスー (肉団子と野菜のスープ) 人参とツナのサラダ	牛乳 ウイナー 肉 団子 ツナ	コッペパン 米ぬか油 砂糖 でん粉	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 緑豆もやし 小松菜	734	27.5	世界の料理(オランダ) グロンテスー (30日) オランダは「ネーデルランド(低い土地)」とも呼ばれ、運河や川が多い「水の国」です。オランダは寒い季節が長いので、冷えた体を温めるスープや煮込み料理がよく作られます。グロンテスーは肉団子と野菜で作るスープです。給食では肉団子の他に、玉ねぎ、人参、パプリカ、アスパラガスなどを加えて、具だくさんのスープにしました。
31	水	○	ご飯 あかうおの甘酢だれ かきたま汁 ひじきの五目煮	牛乳 あかうお 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆 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 こんにやく いんげん	780	33.5	
* 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

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

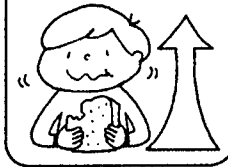


..... 朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

5月5日 こどもの日

5月5日は、「端午の節句」とも呼ばれます。「端午」とは「月はじめの午の日」のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。こどもの日の食べ物の一つに、かしわの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄(家系が代々続いていく)」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

☆ 給食費は納期限までにお支払いください。
5月分の給食費の口座振替日は5月31日(水)です。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7,820円が振替額となりますので、ご注意ください。
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。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(火)】までに指定口座にご用意ください。
☆ 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4年度は7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。
☆ 長期間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

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
1	月	○	ご飯 こいのぼりハンバーグ こどもの日汁 大根の塩昆布和え かしわもち	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ わかめ 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	人参 玉ねぎ えのきたけ 大根 緑豆もやし	773	29.2	こどもの日 (1日)  5月5日は「こどもの日」です。「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。 今日のこどもの日汁には、かぶとの形をしたかまぼこが入っています。
2	火	○	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	805	30.6	
8	月	○	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	735	35.3	八十八夜 (2日)  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。
9	火	○	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 ぶなしめじ	742	32.6	
10	水	○	ご飯 さわらの和風レモンだれ 玉ねぎのみそ汁 切干大根の煮物	牛乳 さわら みそ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 人参 玉ねぎ えのきたけ 切干大根 こんにゃく いんげん	721	34.4	ご当地給食(宮城県) かつおの甘辛揚げ (8日)  宮城県は東北地方の太平洋側に位置し、東は海、西は山脈に面し、豊かな自然に恵まれた土地です。そのため農業、漁業、畜産業など、自然を活かした産業が盛んにおこなわれています。中でも、気仙沼のかつおは有名な特産品の一つです。 今日の「かつおの甘辛揚げ」は、かつおに片栗粉をまぶして油で揚げ、さらに甘いねぎだれをかけて食べやすく仕上げました。
11	木	○	ビビンバ(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	739	28.0	
12	金	○	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 緑豆もやし にら	721	30.7	
15	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 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	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。「和製グレープフルーツ」と呼ばれることもあり、苦みが少なく爽やかな風味をもっています。生産者や地域によって、美生柑、宇和ゴールド、ジュシーオレンジなど様々な商品名で販売されています。
16	火	○	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 にら 大根 とうもろこし きゅうり	761	30.6	
17	水	○	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	730	30.3	アスパラガス (17日)  今月は17日と30日の2回にわたり、稲城市の姉妹都市である北海道大空町と、友好都市である長野県野沢温泉村で収穫されたアスパラガスを使います。育ててくれた農家さんや現地から稲城市まで届けてくれた人、そして大地の恵みにも感謝して、旬の味覚を味わいましょう。
18	木	○	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	
19	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 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	828	24.7	

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	令和5年5月23日(火)
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5年5月24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5年5月26日(金)



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。)



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

