



# 5月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校  
校長 廣石 雄司  
栄養士

新学期の給食が始まって1ヶ月が経ちました。1年生も給食に慣れて、準備もだんだん上手になってきました。5月は4月からの新しい環境での疲れが出やすい時期です。しっかり食べて疲れにくい体をつくりましょう。



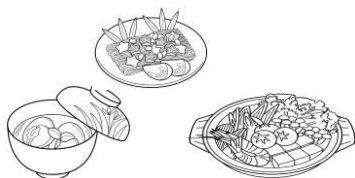
## 旬の食べ物を知ろう！！



旬とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物や魚がたくさん収穫できる季節のことで、食べ物によってその時季は違いますが一番美味しくて栄養満点です。ぜひ旬の食べ物のよさを知りましょう。

### 旬の食べものの よいところ

#### 『季節を楽しむ』



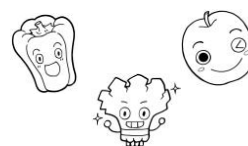
季節ごとに旬の食べものが変わるので、季節感のある料理ができます。

#### 『値段が安い』



旬の食べものは、たくさん出回るので、値段も安くなります。

#### 『栄養満点』



ハウス栽培で作られたものに比べると、栄養価が高く、味も濃くなります。

### 今月の世界の給食



### 5月7日(水)世界の料理 ～インド～

今月の給食から世界の料理をご紹介します。

今月はインド料理です。カレーの発祥の地とも呼ばれています。インドには「カレー」と呼ぶ料理はありません。ほとんどの料理がカレー味であることから材料の名前を呼ぶことが多いようです。インドでは、ひき肉は「キーマ」と呼ばれています。給食室では、ひき肉を使用して「キーマカレー」を作ります。

そして、ナンはインドなどで食べられるパンのひとつです。カレーにつけて一緒に食べると美味しいです。

給食室では「キーマカレー」を辛くなり過ぎないように、カレー粉の量を調節して調理したいと思います。ぜひ楽しみにしてくださいね。

### 早寝！早起き！朝ごはん

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、排せつのリズムをつくったりする役割があり大切です。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕をもちましょう。そのためには、前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるように努力しましょう。ご家庭でも、心がけていただくようお願いします。



# 5月 学校給食献立表



令和7年度《家庭数》

しゅんのたべものについてしよう

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	
1	木	ツナコーンチーズトースト ボルシチ 野菜のカレードレッシング	むえんしょくパン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	コーン たまねぎ セロリー パセリ にんにく にんじん もやし キャベツ	591kcal 26.6g
2	金	中華おこわ 中華スープ 鯉(かつお)と凍り豆腐のから揚げ 杏仁豆腐ゼリー	もちごめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほしえび ぶたにく かつお こおりどうふ かんてん ゼラチン エバミルク	ねぎ ほししいたけ にんじん しょうが きくらげ もやし はくさい こまつな みかんかん	660kcal 34.2g
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 5日(月)こどもの日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪						
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 6日(火)振替休日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪						
7	水	ナン キーマカレー ポテまめクリーミーサラダ くだもの(セミノール)	ナン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく すなごもミンチ とりにく クリームチーズ こなチーズ しろいんげんまめ だいず	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマトかん りんご しょうが コーン きゅうり セミノール	604kcal 27.6g
8	木	あんかけ焼きそば 塩ナムル 青のりフライドポテト	むしちゅうかめん でんぶん ごま ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うすらたまご あおのり	にんじん だけのこ キャベツ こまつな もやし にんにく	574kcal 25.0g
9	金	麦ごはん 豆腐ときくらげの卵スープ 鮭のフライ 和風サラダ	こめ こむぎこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さけ わかめ とりにく とうふ たまご	キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ きくらげ	650kcal 31.2g
12	月	麦ごはん みそ汁 鰯(アジ)の南蛮揚げ 豚肉とこんにゃくのピリ辛	こめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく かつおぶし わかめ とうふ	にんにく ねぎ こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい こまつな	623kcal 30.2g
13	火	ぶどうパン ボークビーンズシチュー コーンサラダ くだもの(カラマンダリン)	ぶどうパン じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー だいず こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン りんご カラマンダリン	670kcal 26.9g
14	水	麦ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃがのカレー煮 こまつな乾物と和え	こめ あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こうやどうふ きざみのり	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな もやし キャベツ	596kcal 23.1g
15	木	麦ごはん さつま汁 お魚ハンバーグ 野菜のおかかかけ	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あじ いわし たまご かつおぶし とうふ ぶたにく	たまねぎ にんにく えのき キャベツ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	649kcal 32.6g
16	金	きつねうどん ししゃもの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら にんじんサラダ	うどん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ツナ あおのり	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり コーン らっきょう	635kcal 30.3g
19	月	豚丼 香味野菜のドレッシングサラダ くだもの(メロン)	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こんにゃく たまねぎ キャベツ だいこん にんじん コーン にんにく メロン	588kcal 25.3g
20	火	カレーライス わかめサラダ フルーツポンチ	こめ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン みかんかん パインかん ももかん	696kcal 20.6g
21	水	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みかんゼリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん ゼラチン	にんにく しょうが ねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ にら キャベツ きゅうり コーン たまねぎ みかんジュース	642kcal 27.6g
22	木	麦ごはん 豆腐汁 味噌チキンカツ キャベツの塩こんぶかけ	こめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ	662kcal 31.7g
23	金	お茶漬け 天ぷら(ちくわ さつま芋) かか油揚げと野菜のお浸し 冷凍みかん	こめ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな れいとうみかん もやし	637kcal 21.0g
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 26日(月)運動会による振替休業日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪						
27	火	有機米ごはん かきたま汁 鯖(さば)のしょうが風味焼き 大根とひじきのサラダ	こめ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき わかめ たまご	しょうが ねぎ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな	609kcal 25.7g
28	水	きな粉揚げパン 春雨スープ パリパリサラダ	コッペパン さとう はるさめ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう きなこ うすらたまご	にんじん たまねぎ もやし きくらげ しょうが こまつな きゅうり キャベツ だいこん	565kcal 22.4g
29	木	麦ごはん 豚汁 干草卵焼き ごま酢かけ	こめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご ぶたにく とうふ	にんじん だけのこ ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ	632kcal 30.3g
30	金	黒砂糖パン ポテトグラタン 野菜スープ くだもの(甘夏みかん)	くろざとうパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー こまつな あまなつみかん	597kcal 27.7g