



# 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。



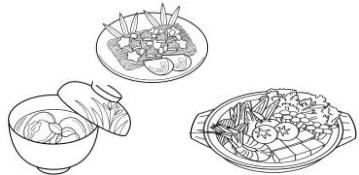
## 旬の食べ物を知ろう！！



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す。食べ物によってその時季は違いますが一番美味しい季節です。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』



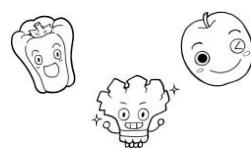
季節ごとに旬の食べものが変わるので、季節感のある料理ができます。

#### 『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。印度では、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、ナンは印度などで食べられるパンのひとつです。カレーについ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、心がけていただけようお願いします。



# 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うう

温知学舎 世田谷区立鳥山小学校

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 さとう	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	ツナ とりにく	コーン にんにく もやし キャベツ	たまねぎ セロリー にんじん	バセリ	591kcal 26.6g
		中華おこわ 中華スープ 鰹(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	こめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ふたにく こおりどうふ ゼラチン	ほしぇび かつお かんてん エバミルク	ねぎ たけのこ しなちく こまつな	ほししいだけ しょうが しなちく みかんかん	にんじん きくらげ もやし はくさい	26.6g 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)	世界の料理 インド	ナン	あぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	にんにく	たまねぎ	セロリー	604kcal
				こむぎこ	さとう	すなぎもミンチ	とりにく	にんじん	トマトかん	りんご	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	4年生 遠足	むしちゅうかめん	あぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	にんじん	たけのこ	ほししいだけ	574kcal
				でんぶん	ごまあぶら	えび	いか	キヤベツ	こまつな	もやし	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	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	さけ	キヤベツ	きゅうり	だいこん	650kcal
				こむぎこ	パンこ	わかめ	とりにく	にんじん	たまねぎ	きくらげ	31.2g
12	月	麦ごはん みそ汁 鯵(アジ)の南蛮揚げ 豚肉とこんにゃくのピリ辛	4年生 遠足	あぶら	ごま	とうふ	たまご	にんにく	ねぎ	こんにゃく	623kcal
				でんぶん	さとう	ぎゅうにゅう	あじ	にんじん	たまねぎ	はくさい	30.2g
13	火	ふどうパン ポ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)	4年生 遠足	ふどうパン	あぶら	ぎゅうにゅう	ベーコン	たまねぎ	にんじん	トマトかん	670kcal
				じゃがいも	さとう	ふたにく	ウインナー	キヤベツ	コーン	りんご	26.9g
14	水	麦ごはん ひじきのぶりかけ 肉じゃがのカレー煮 こまつなのがれ物和え	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	ほしひじき	たまねぎ	にんじん	こんにゃく	596kcal
				あぶら	さとう	ふたにく	かつおぶし	こまつな	もやし	キヤベツ	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	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	にんじん	しょうが	649kcal
				あぶら	パンこ	あじ	いわし	にんにく	えのき	キヤベツ	32.6g
16	金	きつねつけうどん ししゃもの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら にんじんサラダ	4年生 遠足	うどん	さとう	ぎゅうにゅう	かつおぶし	にんじん	たまねぎ	かぼちゃ	635kcal
				こむぎこ	あぶら	あぶらあげ	ツナ	きゅうり	コーン	らっきょう	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)	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	ふたにく	こんにゃく	たまねぎ	キャベツ	588kcal
				あぶら	さとう	とうふ	わかめ	だいこん	にんじん	コーン	25.3g
20	火	カレーライス わかめサラダ フルーツポンチ	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく	しょうが	たまねぎ	696kcal
				あぶら	じゃがいも	わかめ	こなチーズ	りんご	セロリー	キヤベツ	20.6g
21	水	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みかんゼリー	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく	ほししいだけ	たけのこ	642kcal
				あぶら	さとう	とうふ	かんてん	にんじん	にら	キヤベツ	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	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく	キャベツ	にんじん	662kcal
				こむぎこ	パンこ	とうふ	しおこんぶ	だいこん	はくさい	ねぎ	31.7g
23	金	お茶漬け 天ぷら(ちくわ さつま芋) カリカリ油揚げと野菜のお浸し 冷凍みかん	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	こんぶ	にんじん	ねぎ	こまつな	637kcal
				さつまいも	こむぎこ	ちくわ	あぶらあげ	もやし	れいとうみかん	ねぎ	21.0 g

## ☆♪☆♪☆♪ 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	4年生 遠足	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	さば	しょうが	ねぎ	だいこん	609kcal
				でんぶん	ごま	ひじき	かつおぶし	コーン	にんじん	ほししいだけ	25.7g
28	水	きな粉揚げパン 春雨スープ パリパリサラダ	4年生 遠足	コッペパン	あぶら	ぎゅうにゅう	きなこ	にんじん	たまねぎ	もやし	565kcal
				さとう	はるさめ	ふたにく	うずらたまご	きくらげ	りんご	こまつな	22.4g
29	木	麦ごはん 豚汁 千草卵焼き ごま酢かけ	4年生 遠足	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう	たまご	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	632kcal
				あぶら	さとう	かつおぶし	たまご	きくらげ	きゅうり	もやし	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)	4年生 遠足	くろざとうパン	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ベーコン	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	597kcal
				あぶら	さとう	チーズ	レンズまめ	キャベツ	セロリー	こまつな	27.7g