



# 5月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校  
校長 村田 奈緒美  
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作りましょう。



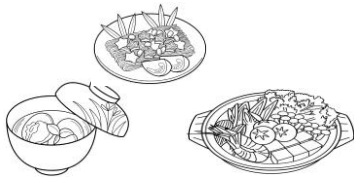
## 旬の食べ物を知ろう！！



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期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』



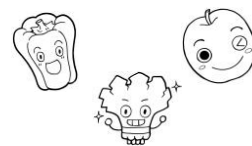
季節ごとに旬の食べものが変わるので、季節感のある料理ができます。

#### 『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。

### 日本の郷土料理



### 5月19日(火)郷土料理 ～愛知県～

今月から日本の各地の郷土料理を紹介をしたいと思います。今月は愛知県名古屋市の料理です。名古屋名物の1つに「みそカツ」があります。みそカツの味噌には、愛知県ならではの「八丁みそ」が使われています。

「八丁みそ」は徳川家康の生まれた岡崎城から八丁(約870m)離れた場所にある、みそ蔵で作られたのが起源とされています。大豆を原料に長い期間発酵させて作ります。栄養豊富で消化が良く日持ちすることから、昔は武士の携帯食として大切にされました。給食室では、サクサクに揚げたチキンカツに、甘みとコクのあるみそだれをかけて食べます。ぜひ楽しみにして下さいね。

### 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、腸の動きを促し、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



## しゅんのたべものについてしよう

令和8年度

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	
			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	たんぱく質	
1	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 こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	こめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ほしえび ぶたにく かつお こおり豆腐 かんてん ゼラチン エハミルク	ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ しょうが きくらげ しなちく もやし はくさい こまつな みかんかん	660kcal 34.2g
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 4日(月)みどりの日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪							
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 5日(火)こどもの日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪							
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 6日(水)振替休日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪							
7	木	麻婆豆腐丼 白菜の中華サラダ フルーツヨーグルト	こめ あぶら でんぷん	おしむぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ヨーグルト	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にら はくさい もやし きゅうり みかんかん パインかん ももかん りんごかん	676kcal 28.2g
8	金	ナン キーマカレー ポテまめクリーミーサラダ くだもの(河内晩柑)	ナン こむぎこ じゃがいも	あぶら さとう	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 かわちぼんかん	604kcal 27.6g
11	月	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 でんぷん	おしむぎ パンこ ごま	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	644kcal 31.6g
12	火	麦ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃがのカレー煮 こまつなの乾物和え	こめ あぶら ごま	おしむぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほしひじき ぶたにく かつおぶし こうや豆腐 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
13	水	ぶどうパン 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)	ぶどうパン じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく 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	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	おしむぎ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あじ いわし たまご かつおぶし ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えのき キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	630kcal 31.3g
15	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	さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ししゃも あぶらあげ ツナ あおりのり	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
18	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	おしむぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	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 22.5g
19	火	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	おしむぎ パンこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しおこんぶ 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 31.8g
20	水	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 でんぷん ごま	あぶら ごまあぶら 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 あおりのり	にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ こまつな もやし にんにく	564kcal 24.1g
21	木	ツナコーンチーズトースト ポルシチ 野菜のカレードレッシング くだもの(カラマンダリン)	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 ツナ チーズ ぶたにく	コーン たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん もやし キャベツ カラマンダリン	604kcal 26.9g
22	金	麦ごはん 豚汁 千草卵焼き ごま酢かけ	こめ あぶら ごま	おしむぎ さとう じゃがいも	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 たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	632kcal 30.3g
25	月	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	おしむぎ じゃがいも ごま さとう	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
26	火	麦ごはん みそ汁 鱈(アジ)の南蛮揚げ こんにゃくのピリ辛	こめ こむぎこ あぶら	おしむぎ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく かつおぶし わかめ とうふ さつまあげ	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	616kcal 29.6g
27	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 ワンタンのかわ	あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく 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 キャベツ だいこん きゅうり	565kcal 22.4g
28	木	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 でんぷん ごまあぶら	さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ひじき かつおぶし わかめ たまご	しょうが ねぎ だいこん コーン にんじん ほししいたけ こまつな	609kcal 25.7g
29	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 あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう べーコン とりにく レンズまめ チーズ ぶたにく	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

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。