



# 5月

# 給食だより

令和8年4月27日

世田谷区立北沢学園中学校

みなさん学校には慣れてきましたか？これから気温が上がってきますので、水分補給をしてから登校しましょう。朝ご飯も食べて、元気に一日をスタートできるとよいですね。

## 朝ごはんを食べよう

### 朝ご飯を食べると3つのスイッチがON!

- ・脳の働きがよくなり、集中力がアップします
- ・胃腸が刺激され、便通がよくなります
- ・体温が上昇し、体の動きが活発になります



### 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

### 脳が目覚ましスイッチ

黄色の食品群に含まれる「糖質」は、脳が唯一使えるエネルギー源となります。



### 腸が目覚ましスイッチ

緑色の食品群に含まれる「食物繊維」は、腸を刺激して排便を促してくれます。



### 体が目覚ましスイッチ

赤色の食品群に含まれる「たんぱく質」は、体温の上昇を助けてくれます。



朝ご飯を食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

## 学校給食について

- ・栄養バランスのとれた献立や、行事食、旬の食材、地場産物を取り入れた献立から給食を通して、右の図にあるように7つの目標を掲げ、学んでいきます。
- ・世田谷区では、より一層安全・安心の給食提供を行うため、化学肥料及び農薬の使用が少ない有機栽培米を月に一回提供します。
- ・学期ごとには有機農産物、また、近隣農家から購入するせたがやそだちを取り入れて食への関心を高めていきます。



### 給食室紹介

☆栄養士亀川 ☆栄養士山本  
 ☆(株)東京天竜  
 よろしくお願ひいたします



# 5月の献立表

世田谷区立  
北沢学園中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	シュガーバタートースト コーンシチュー パリパリサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ	無塩食パン バター グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ワンタンの皮	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	765 kcal 19.5 g
8 金	有機米ごはん さばのおろしあんかけ 野菜の乾物和え 豚汁	○	牛乳 さば じゃこ 糸けずり 刻みのり けずりぶし 豚肉 豆腐 油揚げ	米 でん粉 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	だいこん こまつな もやし にんじん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	909 kcal 37.8 g
11 月	ミルクパン ポテトグラタン アスパラと春キャベツのツナサラダ 果物(清見オレンジ)	○	牛乳 豚肉 豚レバー ナチュラルチーズ ツナ	ミルクパン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ キャベツ アスパラガス にんじん 清見オレンジ	759 kcal 32.3 g
12 火	麦ごはん・あさりとひじきのふりかけ 魚の西京焼き 切干し大根の煮つけ けんちん汁	○	牛乳 干ひじき あさり 糸けずり さわら 油揚げ けずりぶし 鶏肉 豆腐	米 おおむぎ 油 三温糖 ごま さとう	しょうが 切干しだいこん にんじん しいたけ こんにゃく にんじん だいこん しめじ こまつな	766 kcal 37.8 g
13 水	焼うどん いかとじゃが芋の揚げ煮 もやしとツナのゴマドレ和え	○	牛乳 豚肉 けずりぶし いか ツナ	冷凍うどん 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン もやし きゅうり	806 kcal 35.9 g
14 木	明日葉パンの照り焼きチキンバーガー ポークビーンズ パンナコッタ イチゴソース	○	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳 生クリーム	あしたばパン さとう でん粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん パセリ いちご	835 kcal 37.7 g
15 金	ビビンバ トック入りスープ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳 豚肉 鶏卵 こんぶ けずりぶし 鶏肉 わかめ	米 油 さとう ごま油 ごま トック	しょうが にんにく こまつな たけのこ ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ 冷凍みかん	836 kcal 31.3 g
18 月	豚肉の生姜焼き丼 小松菜のおひたし かきたま汁	○	牛乳 豚肉 糸けずり けずりぶし 豆腐 鶏卵 わかめ	七分つき米 油 さとう でん粉	しょうが にんにく たまねぎ 万能ねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	760 kcal 34.0 g
19 火	スパゲティミートソース ピクルス パイナップルマフィン	○	牛乳 豚レバー 豚肉 粉チーズ 鶏卵 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 三温糖 バター さとう	たまねぎ セロリー ビーマン マッシュルーム パセリ きゅうり にんじん だいこん パイン缶	867 kcal 30.7 g
20 水	子ぎつねごはん ししゃものり風味から揚げ 焼肉サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 油揚げ ししゃも あおのり 豚肉 ヨーグルト	米 さとう 小麦粉 油 ごま油 ごま	にんにく しょうが こんにゃく にんじん もやし キャベツ こまつな みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	840 kcal 31.9 g
21 木	ツナマヨコーントースト 白いんげんの田舎風スープ カルボナーラポテト	○	牛乳 ツナ 豚肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	無塩食パン マヨネーズ 油 じゃがいも	レモン コーン パセリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	753 kcal 24.1 g
22 金	ハッシュドポークライス かぶサラダ くだもの(メロン)	○	牛乳 豚肉 ハム	米 油 バター 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ かぶ葉 レモン メロン	776 kcal 24.3 g
25 月	グリーンピースごはん 魚のフライ キャベツの塩こんぶあえ 油揚げともやしのみそ汁	○	牛乳 あじ ちくわ 塩昆布 けずりぶし 油揚げ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	グリーンピース キャベツ もやし にんじん こまつな	779 kcal 36.5 g
26 火	チャーハン 青のりポテトビーンズ くだもの(甘夏)	○	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 あおのり	米 おおむぎ 油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース 甘夏みかん	791 kcal 31.3 g
28 木	わかめごはん 豆腐入りハンバーグ にんじんサラダ にらたまみそ汁	○	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 豚レバー 粉チーズ 鶏卵 ツナ けずりぶし	七分つき米 油 パン粉 さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん コーン レモン らっきょう えのきたけ ねぎ にら	911 kcal 42.4 g
29 金	三色ごはん 生揚げそぼろあんかけ じゃことわかめのサラダ	○	牛乳 鮭 鶏卵 生揚げ けずりぶし 鶏ひき肉 じゃこ わかめ	米 ごま油 油 さとう でん粉 ごま	こまつな しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり	902 kcal 44.5 g