

5月 給食だより

No.2

令和7年4月30日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

新年度が始まってから1か月が経ちました。栄養士は毎日給食時間に巡回をして、生徒の準備、喫食、片付けの様子を見ています。どのクラスも保健給食委員・給食当番を中心に、協力して準備や片づけを行い、落ち着いた給食時間を過ごしています。日々の巡回を通して生徒の嗜好を把握し、生徒の嗜好を考慮した献立作成に努めています。

朝ごはんの役割

私たちの体には24時間周期の体内時計が備わっており、日中は体温を上げてよいパフォーマンスを発揮し夜間は体温を下げて効率よく体を修復する仕組みがあります。朝ごはんは、夜間に下がった体温を上げるためのスイッチのようなものです。朝ごはんを食べると、活動するためのエネルギー源を補給でき、体温が上がります。これにより、日中集中して授業を受けることができたり運動ではよいパフォーマンスの発揮につながったりします。また、決まった時間に朝ごはんを食べることによって体内時計が規則正しく働き、夜間の睡眠中には筋肉の修復などが行われます。このように、朝ごはんは重要な役割を果たしています。朝ごはんをおろそかにせず、毎日食べてから登校しましょう。

食べる習慣がない人

主食を食べることを目指

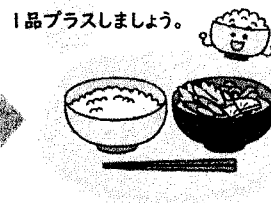
しましょう。



主食を食べている人

おかず、果物、乳製品から

1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

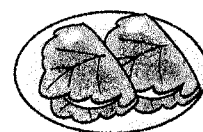
主食・主菜・副菜をそろえると、

栄養バランスが整います。



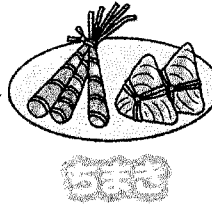
端午の節句

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、かぶとや鎧を飾ったりします。また、行事食のちまきや柏餅を食べてお祝いをします。これらの飾り物や食べ物には、子供たちの健康や未来への願いがこめられています。



あん入りの餅を柏の葉で包んだもの。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされています。

もち米を笹の葉などで包んで蒸したものです。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句に食べられています。



～給食のレシピを紹介します～

ねぎ塩豚丼(具)

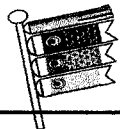
<分量 約5人分>

豚小間肉	300g	料理酒	大さじ1
にんにく	1/2かけ	塩	小さじ1と1/2
サラダ油	小さじ2	こしょう	少々
玉ねぎ	中1個	酢	小さじ1と1/2
もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
アスパラガス	2本		

※アスパラガスの代わりに、にらやピーマンを使ってもおいしいです。

<作り方>

- ① 野菜を切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎとアスパラガスは薄くスライスする。
- ② フライパンで油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肉を入れて火がとおるまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、もやしを順に入れて炒める。
- ⑤ アスパラガスを入れてさっと炒め、料理酒、塩、こしょう、酢で味付けをする。汁気が多い場合は、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ごま油を回し入れて味をととのえる。



5月 学校給食予定献立表

令和7年5月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	牛乳	赤の仲間 血や鉄になる	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 脂質 食塩相当量
1木	端午の節句 献立	中華おこわ 鯖のピリ辛焼き 野菜の中華味 小松菜のみそ汁	○	豚肉 さば 豆腐 みそ	もち米 米 油 砂糖 ごま油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	干し椎茸 人参 たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし えのき茸 小松菜	764 kcal 35.9 g 33.2 g 3.1 g
2金		チリビーンズドッグ シーフードシチュー こんにやくサラダ	○	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 えび いか 帆立 牛乳 いんげん豆 生クリーム	無塩パン 油 油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ マッシュルーム こんにやく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	802 kcal 42.0 g 33.0 g 2.7 g
7水		キムチチャーハン 春巻き にら玉スープ くだもの（セミノール）	○	豚肉 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 大麦 油 ごま油 油 砂糖 春雨 片栗粉 春巻の皮 片栗粉	長ねぎ キムチ ビーマン 生姜 人参 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ にら セミノール	779 kcal 31.1 g 29.6 g 3.3 g
8木		フレンチトースト ハンガリアンシチュー バジルドレッシングサラダ	○	牛乳 鶏卵 豚肉 粉チーズ ハム	食パン バター 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ ビーマン 人参 キャベツ 小松菜 コーン レモン にんにく	728 kcal 30.5 g 28.6 g 3.0 g
9金	季節の 混ぜご飯	五目ご飯 ししゃものいそべ揚げ ごま酢和え 鶏肉と白菜のみそ汁	○	鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり 鶏肉 豆腐 みそ	米 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 ごま	たけのこ 人参 グリンピース 人参 もやし きゅうり キャベツ 人参 白菜 長ねぎ	713 kcal 34.6 g 24.1 g 3.4 g
12月	季節の 料理	ご飯 初かつおの揚げ煮 糸こんにやくともやしの和え物 豆腐とキャベツのみそ汁	○	かつお みそ わかめ 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	生姜 こんにやく もやし 人参 にんにく キャベツ 人参 長ねぎ	733 kcal 40.2 g 19.4 g 2.5 g
13火		ごまだれうどん 青菜とじゃこの生姜醤油和え 丸型カステラ	○	豚肉 油揚げ じゃこ 鶏卵 牛乳	うどん ごま油 ごま 砂糖 砂糖 はちみつ 油 小麦粉 ざらめ糖	人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 生姜	797 kcal 34.3 g 29.0 g 3.3 g
14水		ココアパン えびとポテトのグラタン コーンサラダ ミネストローネ	○	えび 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	ココアパン じゃが芋 油 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖 油 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 コーン にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	772 kcal 34.2 g 31.9 g 3.9 g
15木		麻婆豆腐丼 ねぎだれ中華サラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 寒天 ゼラチン	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にら キャベツ 人参 小松菜 コーン にんにく ぶどうジュース	763 kcal 29.4 g 22.6 g 2.5 g
16金		ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 白滝のきんぴら かき玉汁	○	鮭 みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ	米 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき 人参 えのき茸 長ねぎ	752 kcal 40.7 g 26.4 g 2.4 g
19月	食育の日	ポークカレーライス フレンチサラダ くだもの（赤肉メロン）	○	豚肉 レンズ豆 じゃが芋	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン メロン	848 kcal 26.8 g 25.9 g 1.9 g
20火		わかめごはん あんかけ卵焼き おかか和え さつま汁	○	わかめ 豚肉 しらす干し 豆腐 鶏卵 糸けずり 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋	たけのこ 長ねぎ 生姜 にんじん 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	739 kcal 36.2 g 23.3 g 3.5 g
21水		ちゃんぽん麺 青のりポテト ホワイトゼリー	○	豚肉 なんと いか うずら卵 大豆 青のり 寒天 ゼラチン カルピス	蒸し中華めん 油 片栗粉 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 長ねぎ	750 kcal 30.8 g 25.0 g 4.1 g
22木	有機米 給食	ご飯 鯖のみそ煮 カリカリ油揚げ入りおひたし 若竹汁	○	さば みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 砂糖 砂糖 砂糖	生姜 長ねぎ もやし 人参 小松菜 たけのこ えのき茸 長ねぎ	769 kcal 34.5 g 32.4 g 2.8 g
23金		セルフコロケバーガー こまつなサラダ ABCスープ	○	レンズ豆 豚肉 鶏卵 ツナ 鶏肉	丸パン じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま油 油 マカロニ	人参 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	770 kcal 29.3 g 34.5 g 3.5 g
26月		ご飯 和風ハンバーグおろしソース 野菜のからし和え じゃがいものみそ汁	○	牛肉 豚肉 豆腐 鶏卵 牛乳 みそ 油揚げ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 大根 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 小松菜	727 kcal 32.3 g 24.3 g 2.7 g
27火		スパゲティミートソース マセドアンサラダ パインチーズケーキ	○	大豆 豚肉 粉チーズ ハム 鶏卵 牛乳 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ レモン パイン缶	885 kcal 37.2 g 30.3 g 2.7 g
28水	郷土料理 (鹿児島県)	鶏飯 がね くだもの（冷凍みかん）	○	鶏肉 鶏卵 豆腐 鶏卵	米 大麦 ごま 砂糖 油 さつま芋 小麦粉 砂糖 油	こねぎ 生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ ごぼう 生姜 冷凍みかん	786 kcal 25.6 g 27.2 g 2.6 g
29木		ご飯 韓国風のりふりかけ 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごまドレサラダ	○	のり 大豆 豚肉	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ しらたき 人参 さやいんげん キャベツ 人参 コーン 小松菜 生姜	787 kcal 28.1 g 26.9 g 2.5 g
30金		ねぎ塩豚丼 ひじきのピリッとサラダ くだもの（小玉すいか）	○	豚肉 ひじき ツナ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ もやし レモン キャベツ 人参 コーン 小玉すいか	800 kcal 29.6 g 27.7 g 2.2 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。 ※14日(水)～16日(金)3年生は修学旅行のため給食はありません。 ※下線の引いてある食材は東京都産のものを使用予定です。