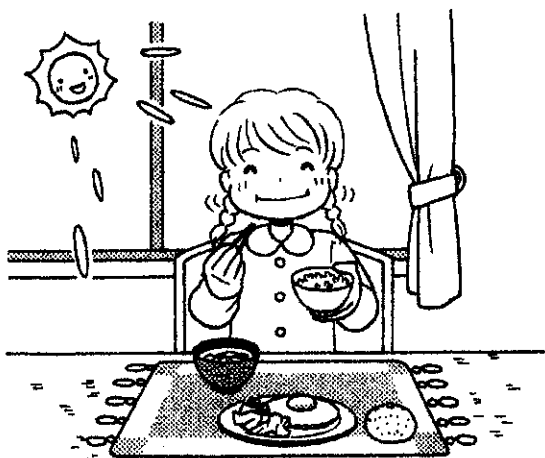


給食だより 5月

新年度が始まって、1か月がたち新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります、ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をしてきちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



肥満を防ぐ 朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかり食べることが大切です。



6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

1群 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富 	2群 骨や歯をつくるカルシウムが豊富 	3群 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富
4群 病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富 	5群 体を動かすエネルギー源の皮水化物が豊富 	6群 効率のよいエネルギーになる脂質が豊富

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

こんな食生活をしている人 過不足注意報発令中！

こんな生活していないかな？

3群・4群 不足 注意報！

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

6群 とりすぎ 注意報！

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

2025/5/7(水)・5/8(木)

二日間連続！

～本と食を繋ぐ～図書館&給食コラボ

「歴メシ！」

世界の歴史料理をおいしく食べる

～Menu～

- *豚肉とキャベツのトマト煮込み
- *ツナサラダ
- *セサミビスキュイパン
- *牛乳

遠藤雅司/著 柏書房
メソポタミア文明の小麦シチューから、マリー・アントワネットのメインディッシュまで、歴史上の人物達が食べていた料理が再現できるレシピ本です。食生活から歴史を捉えることができます。

「さばの缶づめ、宇宙へいく」

小坂康之/著 林公代/著 イースト・プレス

～Menu～

- *焼きさばのみそだれ
- *わかたけ汁
- *野菜のおろしあえ
- *麦ごはん
- *牛乳



名産の「よっぱらいサバ」の缶づめを宇宙に！という大きな夢に向かって、長い年月をかけた高校生たちのノンフィクションです。数々の困難に挑む彼らのパワーには感動します。

[配布用献立表]

2025年 5月

世田谷区立尾山台中学校 校長 永野 祥夫

日	主食	牛乳	おかず	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 木	肉兩重うどん 抹茶蒸しパン	○	野菜のごま浸し	こんぶ、厚けずりぶし、油揚げ、豚肉、牛乳、牛乳、あずき(ゆで)	冷凍うどん、さとう、ごま、ごま、小麦粉、油	(干)しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、こまつな	751 kcal 32.9 g
2 金	中華おこわ	○	青のりポテトビーンズ 中華風コーンスープ	豚肉、牛乳、大豆、あおのり、豆腐、鶏卵	もち米、米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、でん粉、じゃがいも	にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな、たまねぎ、とうもろこし(冷凍)、クリームコーン(缶)、しょうが、チンゲンツァイ	742 kcal 29.3 g
5 月	こ ども の 日						
6 火	5 月 5 日 の 振 替 休 日						
7 水	セサミビスキューパン	○	ツナサラダ 豚肉とじゃが芋の汁煮込み【国産3割】	鶏卵、牛乳、ツナ(缶詰)、豚肉、レンズまめ、粉チーズ	無塩食パン70、バター、さとう、小麦粉、ごま、油、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、ダイストマト(缶)、キャベツ	745 kcal 23.7 g
8 木	麦ごはん	○	焼きそばのみそだれ【国産3割】 わかたけ汁 野菜のおろしあえ	牛乳、さば、こんぶ、けずりぶし(花かつお)、豆腐、わかめ	米、おおむぎ、さとう、油	新たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、だいこん	746 kcal 31.6 g
9 金	チキンライス	○	チーズオムレツ(卵黄なし) ポトフ	鶏肉、牛乳、ダイスチーズ、牛乳、レンズまめ、鶏卵、ベーコン、豚肉、ウィンナー	米、おおむぎ、油、バター、じゃがいも	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、しめじ、(冷)グリーンピース、キャベツ、セロリー、パセリ	760 kcal 32.7 g
12 月	グリーンピースごはん	○	さわらの南部焼き かきたま汁 野菜のからしあえ	わかめ、牛乳、さわら、けずりぶし(花かつお)、こんぶ、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、おおむぎ、もち米、さとう、ごま、でん粉	グリーンピース、だいこん、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、ほうれんそう	755 kcal 39.4 g
13 火	麦ごはん	○	あんかけ豆腐ハンバーグ じゃがいものみそ汁 わかめの炒め	牛乳、豚肉、牛ひき肉、豆腐、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、わかめ	米、おおむぎ、油、パン粉、でん粉、じゃがいも、油、ごま油、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、もやし	767 kcal 32.5 g
14 水	えびピラフ	○	ひじきと枝豆のサラダ キャロットポタージュ	ベーコン、鶏肉、(冷)むきえび、牛乳、干ひじき、白いんげん豆、牛乳、生クリーム	米、おおむぎ、油、バター、さとう、じゃがいも、さつまいも、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、(冷)グリーンピース、えだまめ(冷凍)、キャベツ、パセリ	751 kcal 26.8 g
15 木	しょうゆラーメン	○	ししゃもの香り揚げ(2) キャベツの塩こんぶあえ	豚肉、牛乳、ししゃも、あおのり、塩昆布	無し中華めん、油、ごま油、でん粉、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ、きくらげ(乾)、こまつな、キャベツ、きゅうり	780 kcal 32.8 g
16 金	麦ごはん	○	鮭のあけぼの焼き 野菜のごま酢あえ 果汁	牛乳、鮭、わかめ、けずりぶし、油揚げ、大豆	米、おおむぎ、さとう、ごま、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ごぼう、だいこん、こんにゃく、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな	781 kcal 39.5 g
19 月	シーフードトマトクリームパスタ	○	アスパラサラダ パイナップルケーキ	ベーコン、(冷)あさりむき身、いか、生クリーム、粉チーズ、牛乳、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、油、バター、油、さとう、小麦粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、ダイストマト(缶)、もやし、とうもろこし(冷凍)、アスパラガス、にんじん、パインアップル(缶)	800 kcal 28.6 g
20 火	有機米ごはん	○	かつおのいそ揚げ キャベツとしめじのみそ汁 野菜の土佐和え	牛乳、かつお、あおのり、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、糸けずり	米、米、でん粉、じゃがいも、油、さとう	しょうが、キャベツ、しめじ、ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん	770 kcal 40.2 g
21 水	ハヤシライス	○	カラフルサラダ オレンジ(ミニ) 1/4	豚肉、豚レバーミンチ、生クリーム、牛乳	米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、(冷)グリーンピース、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ(冷凍)、とうもろこし(冷凍)、りんご、セロリー	769 kcal 22.7 g
22 木	親子丼	○	生揚げのみそ汁 オレンジ(カラマンダリン) 1/4	鶏肉、鶏卵、牛乳、けずりぶし(花かつお)、生揚げ	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、じゃがいも	たまねぎ、しらたき、ねぎ、こまつな、カラマンダリン	783 kcal 35.3 g
23 金	ドライカレートースト	○	キャベツのクリーム煮 コーンポテト	豚レバーミンチ、豚肉、レンズまめ、シュレッドチーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	無塩食パン70、油、油、バター、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、とうもろこし(冷凍)	794 kcal 25.4 g
26 月	揚げパン(きな粉)おじり	○	じゃこサラダ チリコンカン	きな粉、牛乳、ちりめんじゃこ、あかいんげんまめ、豚肉、ベーコン	ショートニングパン、油、さとう、ごま、ごま油	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、ダイストマト(缶)、ピーマン	787 kcal 31.2 g
27 火	麦ごはん	○	いわしのさんが焼き 臭たくさんみそ汁 揚げと野菜のおひたし	牛乳、いわしのすり身、豆腐、鶏ひき肉、豚レバーミンチ、鶏卵、焼きのり、豚肉、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、糸けずり	米、おおむぎ、パン粉、さとう、ごま、でん粉、油、じゃがいも	ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ほうれんそう、こまつな、もやし	755 kcal 39.2 g
28 水	ブルコギ丼	○	卵とわかめスープ ぶどうゼリー	豚肉、牛乳、わかめ、豆腐、鶏卵、粉寒天	米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、でん粉、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、りんご、しょうが、にんにく、にら、ねぎ、グレープジュース	747 kcal 29.5 g
29 木	キムチチャーハン	○	梅ぎょうざ ワンタンスープ(皮のみ)	豚レバーミンチ、豚肉、牛乳、豚肉、豚肉	米、おおむぎ、油、油、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、ワタの皮	にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬)、ピーマン、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、もやし、こまつな	751 kcal 28.8 g
30 金	チリビーンズライス	○	なんでも干切りサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、大豆、レンズまめ、牛乳、干ひじき、プレーンヨーグルト	米、おおむぎ、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、トマトジュース、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶詰果肉)	767 kcal 29.5 g

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。