

給食だより 5月

木々の緑が鮮やかになり、爽やかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして一か月、新しい学年やクラスの生活にも慣れたでしょうか。

5月は新しい環境での、緊張がとれてホッとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって疲れがでやすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。

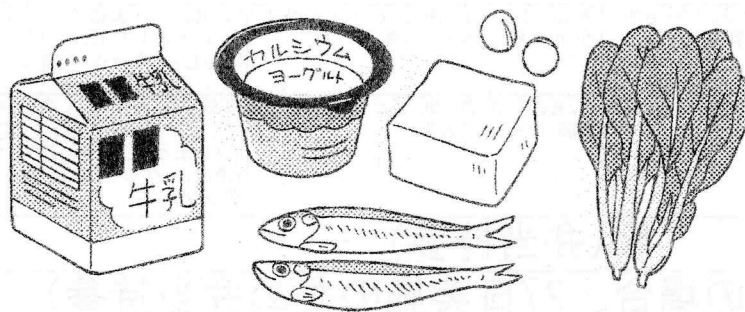


表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

カルシウムが多く含まれている食品



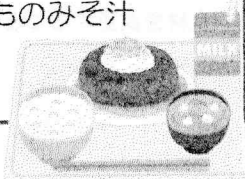
カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

5/13(月)

～本と食を繋ぐ～ 図書館＆給食コラボ

～Menu～

- *あんかけ豆腐ハンバーグ
- *わかめのサラダ
- *じゃがいものみそ汁
- *麦ごはん
- *牛乳



『とにもかくにもごはん』

小野寺史宜/作 講談社

「クロードこども食堂」…子どもは無料。大人は300円。月2回。主催者の松井さんのポリシーは、“とにもかくにもごはん！まず温かいごはんを提供する”です。とある1日の開店1時間前から閉店までを、主催者、子ども、その親、ボランティアの大学生など、ひとりひとりの視点から描いた連作短編集です。様々な人の想いが、やがてほっこりとした気持ちにさせてくれます。

[配布用献立表]

2024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 水	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン ツナとひじきの彩りサラダ	きな粉、調製豆乳、牛乳、あかいはんげん まめ、豚レバーミンチ、豚肉、ベー コン、干ひじき、ツナ（缶）	無塩食パン70、さとう、油、油、ごま油	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム（ゆで）、ホールトマト （缶）、ピーマン、きゅうり、キャベ ツ、とうもろこし（冷凍）	715 kcal 25.3 g
2 木	中華おこわ	○	トック入り卵スープ フルーツヨーグルト	豚肉、牛乳、けずりぶし（花かつお）、 こんぶ、鶏肉、鶏卵、プレーンヨーグル ト	もち米、米、おおむぎ、油、さとう、ごま 油、でん粉、トック	にんじん、たけのこ（水煮）、（干）しい たけ、ねぎ、とうもろこし（冷凍）、こ まつな、えのきたけ、だいこん、みかん （缶）、パインアップル（缶）、もも（缶詰 果肉）	748 kcal 27.9 g
3 金	憲 法 記 念 日						
6 月	振 替 休 日						
7 火	スパゲティペスカトーレ	○	アスパラサラダ パイナップルケーキ	ベーコン、豚レバーミンチ、いか、冷） えび、（冷）あさりむき身、粉チーズ、牛 乳、鶏卵、牛乳	スパゲティ、油、バター、小麦粉、さ とう、油	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじ ん、トマト（水煮）、パセリ、もやし、と うもろこし（冷凍）、アスパラガス、パ インアップル（缶）	764 kcal 32.5 g
8 水	麦ごはん	○	焼きさばのみそだれ わかたけ汁 野菜の梅あえ	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、キャベツ、 かぶ、こまつな、きゅうり、ねり梅	778 kcal 31.9 g
9 木	チキンライス	○	ポテトオムレツ ABCスープ	鶏肉、牛乳、ベーコン、牛乳、鶏卵、ペー コン	米、おおむぎ、バター、油、じゃがいも、 マカロニ	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、ピーマン、 にんにく、キャベツ	748 kcal 27.8 g
10 金	親子丼	○	生揚げのみそ汁、 カラマンダリン	鶏肉、鶏卵、牛乳、けずりぶし（花かつ お）、生揚げ、わかめ	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、じゃ がいも	たまねぎ、にんじん、しらたき、（干）し いたけ、ねぎ、こまつな、カラマンダ リン	766 kcal 32.7 g
13 月	麦ごはん 《図書コラボ給食》	○	あんかけ豆腐ハンバーグ じゃがいものみそ汁 わかめのサラダ	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、こまつな、キャベ ツ、もやし	786 kcal 33.2 g
14 火	エビクリームライス	○	レンズ豆入り野菜スープ 美生柑	鶏肉、（冷）むきえび、（冷）あさりむき 身、牛乳、牛乳、ベーコン、レンズまめ	米、おおむぎ、油、バター、小麦粉、じゃ がいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム （レトルト）、ピーマン、にんにく、エリ ンギ、キャベツ、とうもろこし（冷 凍）、こまつな、美生柑	751 kcal 26.2 g
15 水	グリーンピースごはん	○	さわらの南部みそ焼き かきたま汁 野菜のからししょうゆあえ	わかめ、牛乳、さわら、けずりぶし（花 かつお）、こんぶ、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、ほうれんそう、も やし	725 kcal 37.2 g
16 木	ドライカレーサンド	○	春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）	795 kcal 33.1 g
17 金	麦ごはん	○	かつおのいそ揚げ けんちん汁 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、豆腐、糸けずり	米、おおむぎ、でん粉、じゃがいも、油、 さとう、ごま油	しょうが、こんにゃく、ごぼう、にんじ ん、だいこん、しょうが、ねぎ、こまつ な、もやし	761 kcal 37.3 g
20 月	麦ごはん	○	鮭のあけぼの焼き 豚汁 ごまあえ	牛乳、鮭、豚肉、けずりぶし（花かつ お）、油揚げ、豆腐	米、おおむぎ、油、じゃがいも、さとう、 ごま、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃ く、ねぎ、こまつな、もやし	837 kcal 41.5 g
21 火	五目つけうどん	○	ししゃものごま天ぷら（2） キャベツの塩こんぶかけ	こんぶ、厚けずりぶし、わかめ、油揚 げ、豚肉、牛乳、ししゃも、鶏卵、塩昆 布	冷凍うどん、さとう、小麦粉、ごま、ご ま、油、ごま油	もやし、（干）しいたけ、にんじん、こま つな、キャベツ、きゅうり	734 kcal 37.5 g
22 水	麻婆ライス	○	ひじきスープ オレンジゼリー	豚肉、豆腐、牛乳、けずりぶし（花かつ お）、干ひじき、鶏卵、粉寒天	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま 油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、（干）し いたけ、たけのこ（水煮）、ねぎ、にら、 たまねぎ、こまつな、みかんジュース	803 kcal 35.4 g
23 木	ビーンズドック	○	クラムチャウダー なんでも千切りサラダ	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳、（冷）あ さりむき身、ベーコン、牛乳、生クリー ム、干ひじき	無塩パン70g、油、じゃがいも、さ とう、小麦粉、バター、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト ジュース、しめじ、パセリ、だいこん、 にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン	702 kcal 26.8 g
24 金	キムチチャーハン	○	棒きょうざ 中華風コーンスープ	豚レバーミンチ、豚肉、牛乳、豚肉、豆 腐、鶏卵	米、おおむぎ、油、油、ぎょうざの皮、ご ま油、でん粉、でん粉	にんじん、ねぎ、はくさい（キムチ漬 け）、ピーマン、キャベツ、にら、にんに く、しょうが、たまねぎ、とうもろこし （冷凍）、クリームコーン（缶）、チン ゲンツアイ	754 kcal 28.7 g
25 土	体 育 祭（弁当持参）						
27 月	振替休業日（25日雨天延期の場合、27日実施のため弁当持参）						
28 火	振 替 休 業 日 予 備 日 （弁当持参）						
29 水	ごぼうのジャージャー麺	○	中華酢あえ メロン	豚肉、豚レバーミンチ、レンズまめ、牛 乳	蒸し中華めん、油、さとう、でん粉、ご ま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼ う、（干）しいたけ、もやし、ねぎ、にら、 キャベツ、きゅうり、にんじん、メロン	708 kcal 29.2 g
30 木	麦ごはん	○	いわしのさんが揚げ 吉野汁 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、鶏レバーミンチ、鶏卵、焼きのり、 けずりぶし（花かつお）、こんぶ、油揚 げ、糸けずり	米、おおむぎ、パン粉、さとう、ごま、 油、でん粉、うどん（乾）、玉麴	ねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ （水煮）、こんにゃく、こまつな、糸みつ ば、もやし	767 kcal 36.1 g
31 金	青椒肉絲丼	○	ワンタンスープ（皮のみ） 冷凍みかん	豚肉、豚レバーミンチ、凍り豆腐、牛 乳、豚肉	米、おおむぎ、油、米粉、さとう、ワタの 皮	ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょ うが、たまねぎ、たけのこ（水煮）、エリ ンギ、にんじん、たけのこ（干）、し いたけ、もやし、ねぎ、こまつな、冷 凍みかん	777 kcal 29.2 g

※食材の都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承下さい。