

5月 給食だより



令和5年4月末日
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

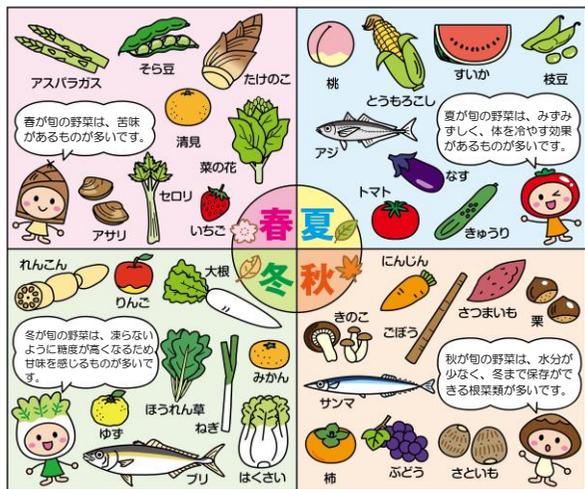
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

新年度も始まって早くも1か月が経ちました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



給食でも「旬」の食材を献立に取り入れています。



日	献立名	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 (kcal)	
					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
					小	中
1月	牛乳 ミルクパン チリコンカン グリーンサラダ カスタードプリン	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、インゲン豆、金時豆、卵、調理用牛乳	ミルクパン、サラダ油、三温糖、上白糖、グラニュー糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム、ホールコーン、さやいんげん、ホールトマト缶詰、キャベツ、アスパラガス、胡瓜	503 26.1 1.8	712 36.6 3.1
2月	牛乳 やきとり丼 じゃがいものごま酢和え 味噌汁 抹茶ミルクゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)、調理用牛乳、アガー寒天	精白米、おおむぎ (米粒麦)、ごま油、サラダ油、三温糖、てんぷん (片栗粉)、じゃが芋、白炒り胡麻、白すり胡麻、グラニュー糖、小	生姜、葱、玉葱、人参、しめじ、チンゲンサイ、さやいんげん、大根	544 23.5 1.9	749 31.8 3.1
8月	牛乳 ごはん ホイコーロン 中華コーンスープ カラマタン揚げ	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌 (米味噌)、卵	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、三温糖、てんぷん (片栗粉)、ごま油、さつま芋	にんにく、生姜、葱、人参、キャベツ、筍水煮、ピーマン、玉葱、とうもろこし缶詰 (か)、ホールコーン、カラオレンジ	504 23.4 1.9	684 31.4 3.3
9月	牛乳 ごはん かつおの竜田揚げ 土佐漬け 五目旨煮 なめこ汁	飲用牛乳、春巻 鯉系削り、鶏もも皮なし、木綿豆腐、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、てんぷん (片栗粉)、米白絞油、三温糖、サラダ油、鶏胸	生姜、キャベツ、胡瓜、人参、しそ葉、たけのこ (ゆで)、大根、さやいんげん、なめこ、葱	540 30.9 2.0	738 41.5 3.1
10月	牛乳 和風スパゲティ 青海苔ポテトビーンズ ジュリエンスープ バイナップル	飲用牛乳、鶏もも皮なし、刻み海苔、大豆水煮、青海苔	スパゲティ (半分)、オリブ油、じゃが芋、薄力粉、米白絞油、サラダ油	生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、しめじ、えのき、マッシュルーム水煮、人参、小松菜、キャベツ、セロリ、バイナップル	492 22.7 2.1	664 30.6 3.6
11月	牛乳 ピースごはん 肉じゃが 味噌汁 キャロットみかんゼリー	飲用牛乳、豚もも肉、生わかめ、木綿豆腐、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)、アガー寒天	精白米、サラダ油、じゃが芋、糸蒟蒻、三温糖、ごま油、グラニュー糖	グリーンピース、生姜、人参、玉葱、さやいんげん、葱、にんじん、みかんジュース (果汁100%)、レモン果汁	514 21.1 2.2	703 28.2 3.3
12月	牛乳 ごはん 手作りふりかけ 揚げ豆腐 野菜のごま味噌和え すまし汁	飲用牛乳、干ひじき、しらす干し、青海苔、鶏もも皮なし挽肉、絞豆腐、卵、赤味噌 (米味噌)、生わかめ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、白炒り胡麻、サラダ油、てんぷん (片栗粉)、練り胡麻 (白)、小町麩	人参、玉葱、筍水煮、チンゲンサイ、キャベツ、水菜	481 21.7 1.8	653 28.8 3.0
15月	牛乳 セサミパン 鮭のマカロニグラタン ピクルス トマトスープ	飲用牛乳、鮭、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)、粉チーズ、ペーロン (卵不使用)	セサミパン、マカロニ、サラダ油、薄力粉、バター、ドライパン粉 (卵不使用)、上白糖、オリブ油、じゃが芋、三温糖	生姜、しめじ、人参、玉葱、ほうれん草、大根、パプリカ黄、赤ピーマン、セロリ、トマト缶詰 (ホール)	538 24.7 2.1	759 34.7 3.8
16月	牛乳 ひじきごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜ともやし炒め 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし、干ひじき、生揚げ、鶏もも皮なし挽肉、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、てんぷん (片栗粉)、ごま油、小町麩	生姜、牛蒡、人参、むき枝豆、玉葱、もやし、小松菜、葱	474 23.4 2.1	677 34.5 3.0
17月	牛乳 ごはん 魚の煮付け 茹で野菜 にらじゃが 味噌汁	飲用牛乳、かれい、豚もも赤身挽き肉、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、三温糖、てんぷん (片栗粉)、じゃが芋、米白絞油、サラダ油	生姜、もやし、人参、小松菜、にら、大根、葱	508 25.4 2.0	692 35.6 2.6
18月	牛乳 ドライカレー カラフルサラダ 野菜スープ バイナップル	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、粉チーズ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、三温糖、薄力粉、バター、じゃが芋、上白糖、オリブ油	生姜、にんにく、玉葱、人参、牛蒡、セロリ、ほうれん草、パプリカ黄、パセリ、マッシュルーム、チンゲンサイ、バイナップル	545 22.6 2.2	739 30.3 3.8
19月	牛乳 ごはん 鶏肉のガーリック風味 野菜ときのこのソテー りんごヨーグルト	飲用牛乳、鶏もも皮なし、油揚げ、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)、プレーンヨーグルト	精白米、おおむぎ (米粒麦)、オリブ油、春雨、サラダ油、グラニュー糖	にんにく、チンゲンサイ、キャベツ、人参、しめじ、マッシュルーム、玉葱、りんご (缶詰)	490 24.2 1.9	671 32.0 2.9
22月	牛乳 タンメン 中華風甘酢漬け パイナップルとさつま芋の甘煮	飲用牛乳、豚もも肉、いか 短冊	蒸し中華めん (卵不使用)、ごま油、サラダ油、上白糖、白炒り胡麻、さつま芋、バター	にんにく、生姜、キャベツ、人参、筍水煮、もやし、ホールコーン、にら、葱、大根、胡瓜、セロリ、バイナップル、レモン果汁	533 22.4 2.5	733 30.4 4.0
23月	牛乳 ごはん 鯖の塩麹焼き キャベツと昆布の漬物 野菜の含め煮 味噌汁	飲用牛乳、鯖、刻み昆布、鶏もも皮なし、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、上白糖、じゃが芋	生姜、キャベツ、胡瓜、人参、大根、筍水煮、さやいんげん、玉葱	480 22.9 2.2	677 33.5 3.6
24月	牛乳 シーフードピラフ 豆のサラダ かぼちゃのスープ メロン	飲用牛乳、ツナ、いか 短冊、帆立貝、大豆、いんげん豆、金時豆水煮、黒豆、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、上白糖、薄力粉、バター	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、生姜、グリーンピース (冷凍)、空豆、ホールコーン、胡瓜、冷凍うらごし南瓜、メロン、セロリ	536 22.1 1.8	732 29.1 3.2
25月	牛乳 ごはん 味噌カツ おかか和え すまし汁	飲用牛乳、豚ひれ、卵、鯉系削り、生わかめ	精白米、おおむぎ (米粒麦)、薄力粉、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、小町麩	小松菜、白菜、人参、えのき、三つ葉	525 26.8 2.0	704 33.2 2.9
26月	牛乳 ミルクパン 魚のタルタルソース コーンポテト 海藻サラダ ほうれん草のスープ	飲用牛乳、鮭、卵、海藻ミックス、鶏もも皮なし	ミルクパン、マヨネーズ、じゃが芋、バター、三温糖、サラダ油、ごま油	玉葱、マッシュルーム水煮、パセリ、ホールコーン、大根、胡瓜、パプリカ黄、人参、生姜、セロリ、ほうれん草	485 25.1 2.2	701 37.1 3.5
29月	牛乳 五目チャハン 春巻き 中華風スープ 豆乳プリン	飲用牛乳、焼き豚、卵、豚もも肉、ロースハム (卵不使用)、豆乳、アガー寒天、生クリーム (乳脂肪)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、サラダ油、ごま油、春巻きの皮、春巻きの皮、てんぷん (片栗粉)、春雨、三温糖、薄力粉、米白絞油、グラニュー糖、黒砂糖	生姜、葱、人参、筍水煮、グリーンピース (冷凍)、もやし、にら、チンゲンサイ	532 21.0 2.1	739 27.8 3.4
30月	牛乳 ごはん 魚のごまみりん焼き はりはり漬け 異たくさん味噌汁 メロン	飲用牛乳、鯖、刻み昆布、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、白炒り胡麻、三温糖、ごま油、じゃが芋、糸蒟蒻	生姜、切干し大根、人参、大根、牛蒡、葱、メロン	487 21.4 1.8	681 30.9 3.0
31月	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 青菜とコーンスのソー しらす入り和え物 味噌汁	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、絞り豆腐、調理用牛乳、赤味噌 (米味噌)、生わかめ、しらす干し、白味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ (米粒麦)、ドライパン粉 (卵・大豆不使用)、サラダ油、三温糖、てんぷん (片栗粉)、オリブ油、上白糖、ごま油、白炒り胡麻、小町麩	生姜、玉葱、大根、ほうれん草、ホールコーン、キャベツ、胡瓜、人参、小松菜、葱	479 24.8 2.0	656 33.7 3.3

※食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



★出典:「学校給食 2023年4月号」全国学校給食協会発行

★出典:「学校給食 2022年4月号」全国学校給食協会発行