

5月給食だより



令和6年4月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1カ月が経ちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか。朝なかなか起きられなかったり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

八十八夜

「夏も近づくと八十八夜」といって茶摘みの歌をご存知ですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、茶摘みや稲の種まきを始める目安の日として大切にされてきました。給食では、八十八夜にちなんで抹茶ミルクゼリーを提供します！

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。端午の節句は「五節句」の一つです。五節句は中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。

端午の節句には「ちまき」や「かしわもち」が食べられるほか、「勝つ男」にかけて「鯉(かつお)」が食べられることもあります。給食では、5月7日に、「かつおの栗煮」を提供します。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べ、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナザ、スズナ、スズロで、春の七草ともいいます。</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>	<p>かぶや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p>	<p>願いを書いた短冊を笹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使った糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

★出典:「学校給食 2022年4月号」「学校給食 2023年4月号」「学校給食 2024年4月号」全国学校給食協会発行

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)
					小低	中高
1	【八十八夜献立】 牛乳 焼きとり丼 青じそ和え 味噌汁 抹茶ミルクゼリー	飲む牛乳、鶏もも皮なし、生わかめ、白味噌、赤味噌、調理用牛乳、アガー寒天、小豆あん(こし)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、グラニュー糖	生姜、葱、玉葱、人参、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ、胡瓜、しそ葉、大根	491 23.0 2.0	670 31.1 3.2
2	牛乳 ごはん のりの佃煮 揚げ豆腐 野菜のごま味噌和え すまし汁	飲む牛乳、刻み海苔、鶏もも皮なし、挽肉、絞り豆腐、卵、赤味噌、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、練り胡麻(白)、白炒り胡麻、小町麩	人参、玉葱、筍、水菜、チンゲンサイ、キャベツ、海藻	475 21.6 1.8	646 28.6 3.0
7	牛乳 ごはん かつおの東煮 からし和え なめこ汁	飲む牛乳、春巻、大豆水煮、木綿豆腐、白味噌、赤味噌	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、三温糖、白炒り胡麻	生姜、干し椎茸、蓮根、人参、小松菜、もやし、なめこ、大根、葱	507 26.9 2.2	697 37.1 3.2
8	牛乳 タンメン 中華風甘酢漬け キャロットみかんゼリー	飲む牛乳、豚もも肉、いか 短冊、アガー寒天	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、グラニュー糖	にんにく、生姜、キャベツ、人参、筍、ホウレンソウ、ポーク、セロリ、大根、胡瓜、セロリ、にんじん、みかんジュース、レモン果汁	489 22.1 2.5	668 29.9 4.0
9	牛乳 ドライカレー (大豆入り) カマンボクサラダ ほうれん草スープ カラマンダリン	飲む牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、粉チーズ、鶏もも皮なし	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、オリーブ油	生姜、にんにく、玉葱、人参、牛蒡、セロリ、冷凍グリーンピース、赤ピーマン、パプリカ、黄、胡瓜、ほうれん草、ホールコーン、カラオレンジ	529 23.7 2.0	721 32.1 3.4
10	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 味噌汁 りんごヨーグルト	飲む牛乳、鶏もも皮なし、油揚げ、生わかめ、白味噌、赤味噌、プレーンヨーグルト	精白米、おおむぎ(米粒麦)、オリーブ油、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	672 32.0 2.9
13	牛乳 ミルクパン 鮭のマカロニグラタン ビクルス トマトスープ	飲む牛乳、鮭、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)、粉チーズ、ベーコン(卵不使用)	ミルクパン、マカロニ、サラダ油、薄力粉、バター、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、上白糖、オリーブ油、じゃが芋、三温糖	生姜、しめじ、人参、玉葱、ほうれん草、大根、胡瓜、赤ピーマン、セロリ、トマト缶詰(ホール)	537 24.8 1.9	759 34.5 3.3
14	牛乳 ピースごはん 肉じゃが 味噌汁 ミックスフルーツゼリー	飲む牛乳、豚もも肉、生わかめ、木綿豆腐、白味噌、赤味噌、アガー寒天	精白米、サラダ油、じゃが芋、糸落し、三温糖、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、レモン果汁、みかん缶詰、黄桃缶詰(ダス)	521 21.0 2.0	713 28.0 3.2
15	牛乳 中華丼 ごまだれサラダ 青菜と豆腐のスープ	飲む牛乳、帆立貝柱、むぎ海老、いか 短冊、豚もも肉、絹ごし豆腐、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、練り胡麻(白)	生姜、にんにく、筍、水菜、人参、玉葱、白菜、チンゲンサイ、フロッキー、キャベツ、ホールコーン、えのき、葱	469 23.7 2.1	637 31.9 3.1
16	【静岡県の料理】 牛乳 ごはん 鯛の塩こうじ焼き 桜えびの和え物 ひじきの炒り煮 味噌汁	飲む牛乳、鯛、桜海老(干し)、大豆水煮、干ひじき、油揚げ、生わかめ、白味噌、赤味噌	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、糸落し、三温糖、じゃが芋	生姜、人参、キャベツ、水菜、えのき、玉葱	509 24.2 2.1	715 35.5 3.5
17	牛乳 和風スパゲティ 青のりポテトビーンズ 野菜スープ バイナップル	飲む牛乳、鶏もも皮なし、刻み海苔、大豆水煮、青海苔	スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、じゃが芋、薄力粉、米白絞油、サラダ油、さつまいも	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、水菜、人参、キャベツ、セロリ、パイナップル	492 22.7 2.1	664 30.6 3.6
20	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華コーンスープ カラマンダリン	飲む牛乳、豚もも肉、赤味噌、卵	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、さつまいも	にんにく、生姜、葱、人参、キャベツ、筍、水菜、ピーマン、玉葱、とうもろこし缶詰(ゆで)、ホールコーン、カラオレンジ	504 23.4 1.9	684 31.4 3.3
21	【愛知県の料理】 牛乳 ごはん 味噌カツ キャベツサラダ ほうれん草のすまし汁	飲む牛乳、豚ひれ、卵、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、上白糖、サラダ油	キャベツ、人参、胡瓜、ほうれん草、えのき、三つ葉	525 25.6 1.9	707 31.8 2.8
22	牛乳 ごはん 魚のごまみり焼き はりはり漬け 具だくさん味噌汁 メロン	飲む牛乳、鯛、刻み昆布、白味噌、赤味噌	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、糸落し	生姜、※干し大根、人参、大根、牛蒡、葱、アンデスメロン	487 21.4 1.8	681 30.9 3.0
23	牛乳 チーズパン タンダーチキン きのこのペペロンチーノ グリーンサラダ 人参ポタージュ	飲む牛乳、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト、ベーコン(卵不使用)、きのこのペペロンチーノ、グリーンサラダ 人参ポタージュ	チーズパン、スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、上白糖、サラダ油、バター、薄力粉	生姜、にんにく、玉葱、しめじ、マッシュルーム、水菜、赤ピーマン、キャベツ、アスパラガス、胡瓜、セロリ、にんじん	490 26.6 2.0	697 36.7 3.7
24	牛乳 ひじきごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜とよしの炒め物 味噌汁	飲む牛乳、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、赤味噌	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、じゃが芋	生姜、牛蒡、人参、むき枝豆、玉葱、もやし、小松菜、葱	484 23.5 2.1	695 34.7 3.0
27	牛乳 五目チャーハン 春巻き 中華スープ 豆乳プリン	飲む牛乳、焼き豚、豚もも肉、コーンスハム(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、でんぷん(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、水菜、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
28	牛乳 スパゲティミートソース パピルスラダ ジュリエンスープ	飲む牛乳、豚もも赤身挽き肉、粉チーズ	スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、三温糖、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、ホールコーン、胡瓜、空豆	533 24.7 2.0	732 33.8 3.1
29	牛乳 ごはん いかのてり揚げ お浸し 味噌汁 メロン	飲む牛乳、イカ、鯉系刺し、生わかめ、白味噌、赤味噌	精白米、おおむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白絞油、三温糖、白炒り胡麻、じゃが芋	生姜、もやし、小松菜、えのき、人参、葱、アンデスメロン、いちご	505 21.2 2.0	691 28.5 2.9
30	牛乳 ごはん 魚の韓国風ソース コーンポテト 塩ナムル 大根とわかめのスープ	飲む牛乳、鯛、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、ごま油、白すり胡麻、白炒り胡麻、じゃが芋、バター	生姜、葱、にんにく、ホールコーン、パセリ、もやし、人参、小松菜、大根、生しいたけ	525 24.5 2.0	730 34.1 3.3
31	牛乳 親子丼 のり和え 味噌汁 ミルクゼリーいちごソース	飲む牛乳、鶏もも皮なし、卵、刻み海苔、白味噌、赤味噌、アガー寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、上白糖、グラニュー糖	玉葱、人参、干し椎茸、さきつば小松菜、もやし、えのき、葉ねぎ、冷凍いちご、レモン果汁	525 23.2 2.0	722 31.4 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。