

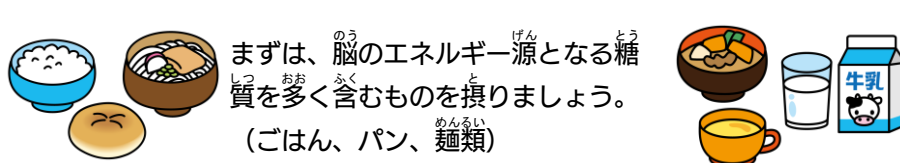
5月給食だより

令和7年4月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境への疲れがでてくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分補給+ビタミン、ミネラルが摂れます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



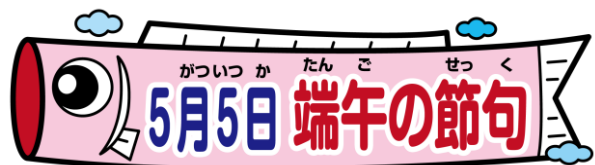
主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵などのたんぱく質がメインのおかず）、副菜（野菜、きのこ、果物がメインのおかず）がそろっていることが理想的です。



八十八夜

「夏も近づく八十八夜♪」という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！





端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う、年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき：もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。

かしわもち：あん入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

そのほかにも、菖蒲を浮かべたお風呂につかって厄を払ったり、「勝つ男」にかけて「かつお」が食べられることもあります。給食では、5/2に春の食材でもある「初がつお」を使った献立を提供します。

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	1食分(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
					小低	中高
1 木	【八十八夜献立】 牛乳 親子丼 青じそ和え 味噌汁 抹茶ミルクゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし、卵、生わかめ、白味噌（米味噌）、赤味噌（米味噌）、調理用牛乳、寒天、小豆あん（こし）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、三温糖、でんぶん（片栗粉）、グラニュー糖	玉葱、人参、干し椎茸、系みつば、キャベツ、胡瓜、しそ葉、大根、えのき	499 22.3 1.7	689 30.1 3.0
2 金	牛乳 ごはん かつおの東煮 からし和え なめこ汁	飲用牛乳、春がつつお、大豆水煮、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）、でんぶん（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	503 26.9 2.0	694 36.8 2.9
7 水	牛乳 ミルクパン 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、ベーコン	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、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、セロリー、トマト缶詰（ホール）	527 24.7 1.8	742 34.5 3.0
8 木	牛乳 ごはん 肉じゃが おろし和え 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、しらす干し、生わかめ、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）、サラダ油、ごま油、じゃが芋、糸蒟蒻、三温糖	生姜、人参、玉葱、グリーンピース（冷凍）、白菜、小松菜、えのき、大根、葱	504 21.5 1.9	690 29.0 3.0
9 金	牛乳 ピースごはん 揚げ豆腐 野菜のごま味噌和え 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし挽肉、絞豆腐、卵、赤味噌（米味噌）、白味噌（米味噌）	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん（片栗粉）、練り胡麻（白）、白炒り胡麻、じゃが芋	グリーンピース、人参、玉葱、筍煮、チンゲンサイ、キャベツ、えのき、葱	480 21.7 1.8	657 28.8 2.8
12 月	牛乳 ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き お浸し 味噌汁 オレンジ	飲用牛乳、鮭、粉チーズ、白味噌（米味噌）、鰹系削り、生わかめ、木綿豆腐、赤味噌（米味噌）	精白米、おおむぎ（米粒麦）	玉葱、マッシュルーム水煮、ホールコーン、レモン果汁、パセリ、もやし、小松菜、えのき、人参、葱、カラオレンジ	475 26.7 1.6	637 35.5 2.3
13 火	牛乳 肉うどん 糸寒天のごま酢和え 大学芋	飲用牛乳、豚もも肉、糸寒天	冷凍うどん、サラダ油、三温糖、白すり胡麻、白炒り胡麻、さつま芋、米白絞油、水あめ（酵素糖化）、黒炒り胡麻	生姜、筍煮、しめじ、玉葱、葱、小松菜、胡瓜、人参、えのき	570 21.9 2.5	786 29.3 3.7
14 水	【三重県の料理】 牛乳 そぼろごはん 豆腐田楽 のりし和え 沢煮碗	飲用牛乳、真昆布、鶏もも皮なし挽肉、木綿豆腐、赤味噌（米味噌）、刻み海苔、油揚げ、豚もも肉	精白米、おおむぎ（米粒麦）、サラダ油、三温糖、練り胡麻（白）、でんぶん（片栗粉）、白すり胡麻	生姜、ほうれん草、もやし、人参、牛蒡、大根	470 24.0 1.8	643 33.2 2.9
15 木	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華コーンスープ パイン	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、でんぶん（片栗粉）、ごま油、さつまいも	にんにく、生姜、葱、人参、キャベツ、筍煮、ピーマン、玉葱、とうもろこし缶詰、ホールコーン、パインアップル	504 23.3 1.7	683 31.3 2.9
16 金	牛乳 ミルクパン 手作りカスタード 魚のムニエル ポテトサラダ キャベツのスープ	飲用牛乳、調理用牛乳、卵、鮭	ミルクパン、三温糖、薄力粉、バター、オリーブ油、じゃが芋、サラダ油、上白糖	生姜、にんにく、セロリー、玉葱、マッシュルーム、胡瓜、人参、キャベツ	473 24.1 1.9	669 33.4 3.3
19 月	牛乳 ごはん ハンバーグデミソース 粉ふき芋 青菜とコーンのソテー 味噌汁	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、調理用牛乳、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）、ドライパン粉、サラダ油、三温糖、じゃが芋、オリーブ油	生姜、にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮、ほうれん草、ホールコーン、キャベツ、しめじ、葱	486 23.3 1.7	665 31.9 2.7
20 火	牛乳 プルコギ丼 塩ナムル 白菜スープ メロン	飲用牛乳、豚もも肉、しらす干し	精白米、おおむぎ（米粒麦）、ごま油、三温糖、白すり胡麻、白炒り胡麻、でんぶん（片栗粉）、さつま芋	玉葱、キャベツ、人参、にら、生姜、にんにく、もやし、小松菜、白菜、えのき、とうもろこし冷凍、メロン、葱	486 24.4 1.7	665 33.1 3.0
21 水	牛乳 ごはん 魚の南部焼き 野菜の土佐漬け じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁	飲用牛乳、鯖、鰹系削り、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）、白炒り胡麻、黒炒り胡麻、サラダ油、じゃが芋、三温糖	生姜、大根、胡瓜、人参、玉葱、グリーンピース（冷凍）、白菜、葱	515 24.5 1.9	727 35.6 3.0
22 木	牛乳 ソース焼きそば きゅうりの甘酢和え わかめスープ 杏仁豆腐	飲用牛乳、豚もも肉、青海苔、生わかめ、木綿豆腐、粉寒天、調理用牛乳	蒸し中華めん（卵不使用）、サラダ油、ごま油、上白糖、白炒り胡麻	生姜、キャベツ、玉葱、もやし、人参、ピーマン、胡瓜、大根、葱、レモン果汁、パインアップル缶、みかん缶詰	475 21.6 2.0	646 29.1 3.5
23 金	牛乳 ひじきごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜ともやしの炒め物 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）、サラダ油、三温糖、でんぶん（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	479 23.3 1.8	693 34.6 2.8
26 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、いか 短冊、むき海老、ベーコン、大豆、いんげん豆、金時豆水煮、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、オリーブ油、上白糖、薄力粉、バター、さつま芋	生姜、赤ピーマン、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ホールコーン、胡瓜、南瓜、メロン、セロリー	530 22.1 1.7	725 29.6 2.7
27 火	【静岡県料理】 牛乳 ごはん 鯖の塩こうじ焼き 桜えびの和え物 ひじきの炒り煮 味噌汁	飲用牛乳、鯖、桜海老（干し）、大豆水煮、干ひじき、油揚げ、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）、サラダ油、糸蒟蒻、三温糖、じゃが芋	生姜、人参、キャベツ、水菜、えのき、玉葱	505 24.1 1.9	710 35.3 3.2
28 水	牛乳 黒糖パン ほうれん草のオムレツ ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ パイン	飲用牛乳、ロースハム、卵、生クリーム（乳脂肪）、調理用牛乳、粉チーズ、ベーコン	黒砂糖パン、オリーブ油、三温糖、じゃが芋、サラダ油、さつまいも	ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、マッシュルーム水煮、パセリ、キャベツ、人参、セロリー、パインアップル、生姜	496 22.4 1.9	694 30.6 3.3
29 木	【愛知県料理】 牛乳 ごはん 味噌カツ キャベツサラダ すまし汁	飲用牛乳、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、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 1.8	707 31.8 2.7
30 金	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）、プレーンヨーグルト	精白米、おおむぎ（米粒麦）、オリーブ油、サラダ油、じゃが芋、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	488 23.5 1.8	669 30.9 2.7

※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。