

5月 給食たより

令和8年4月
都立武蔵台学園
校長 中村 大介

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみませんか。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

新茶の季節です！

「夏も近づく八十八夜〜」という歌を聞いたことがありますか？ 5月2日は、八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の白にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえ、茶畑では、新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。給食では5月1日の献立で、八十八夜にちなんだ「抹茶ミルクゼリー」を提供します。

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」とも言います。もとは、邪気を払う菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を願う」とともに、「母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

端午の節句の食べ物

カツオ

「かつお」=「勝男」
にかけた縁起物として旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げるところもあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹のように、こどもがスクスク成長するようにという願いを込めて旬のたけのこを使った料理が食べられます。

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)	
					小低	中高
1金	【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、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、片栗粉、じゃが芋、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	505 23.2 1.6	692 31.4 2.7
7木	【端午の節句献立】 牛乳 ごはん かつおと筍の東煮 からし和え なめこ汁	飲用牛乳、春巻、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)、片栗粉、米白絞油、三温糖、白炒り胡麻	生姜、干し椎茸、筍水煮、人参、小松菜、もやし、なめこ、大根、葱	497 26.9 1.8	683 36.9 2.7
8金	牛乳 メキシカンライス 空豆のバジルサラダ 青菜スープ フルーツヨーグルト	飲用牛乳、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、バター、上白糖、オリーブ油、グラニュー糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、パプリカ、冷凍グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、空豆、胡瓜、ほうれん草、あかん缶、パイナップル缶、洋梨缶、セロリー	467 18.3 1.4	635 24.1 2.6
11月	牛乳 塩ラーメン にらじゃが オレンジ	飲用牛乳、豚もも肉、豚もも赤身挽き肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、サラダ油、じゃが芋、米白絞油、三温糖、さつまいも	にんにく、生姜、キャベツ、人参、筍水煮、もやし、にら、葱、オレンジ	503 22.3 2.2	676 29.9 3.1
12火	牛乳 ごはん 魚の葱味噌焼き 甘酢漬け ひじきの炒り煮 沢煮焼	飲用牛乳、めかじき、赤味噌(米味噌)、大豆水煮、干ひじき、油揚げ、豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、白すり胡麻、三温糖、上白糖、サラダ油、糸蒟蒻	生姜、葱、キャベツ、大根、人参、胡瓜、牛蒡	497 24.3 1.6	693 34.9 2.5
13水	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、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、筍水煮、チンゲンサイ、キャベツ、えのき、葱	476 21.5 1.6	651 28.6 2.7
14木	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、片栗粉、さつまいも	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、葱、とうもろこし(冷凍)、メロン	485 24.1 1.6	659 32.7 2.8
15金	牛乳 ミルクパン 鮭のポテトグラタン ピクルス トマトスープ	飲用牛乳、鮭、調理用牛乳、粉チーズ、ベーコン(卵不使用)	ミルクパン卵不使用、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、バター、乾燥パン粉(卵・大豆不使用)、上白糖、オリーブ油、三温糖	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(ホール)、生姜	495 23.5 1.7	693 32.6 2.8
18月	【飯沼の料理】 牛乳 ごはん 鶏ちゃん かき玉汁 オレンジ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、赤味噌(米味噌)、卵	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、片栗粉、ごま油、さつまいも	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、葉ねぎ、葱、えのき、ほうれん草、オレンジ	463 22.7 1.7	620 30.7 2.5
19火	牛乳 中華丼 春雨サラダ わかめスープ	飲用牛乳、いか 短冊、あさりむきみ、豚もも肉、生わかめ、木綿豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、春雨、白炒り胡麻	生姜、にんにく、筍水煮、人参、玉葱、白菜、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、葱	465 22.8 1.7	633 30.8 2.8
20水	【静岡県の料理】 牛乳 ごはん 魚の生姜風味 桜えびの和え物 味噌汁 バイン	飲用牛乳、むつ、桜海老干し、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)、ごま油、片栗粉、じゃが芋、さつまいも	生姜、人参、キャベツ、水菜、えのき、葱、パインアップル	469 20.2 1.4	641 27.2 2.3
21木	【山梨県の料理】 牛乳 ほうとう 糸寒天のごま酢和え 水ようかん	飲用牛乳、豚もも肉、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、糸寒天、小豆あん(こし)、粉寒天	冷凍ほうとう、三温糖、白すり胡麻、白炒り胡麻、グラニュー糖	生姜、しめじ、牛蒡、人参、白菜、葱、南瓜、胡瓜、えのき	516 23.7 2.3	702 31.8 3.4
22金	牛乳 ごはん 大豆のコロッケ 菊でキャベツ 酢の物 味噌汁	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大豆水煮、卵、生わかめ、しらす干し、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、乾燥パン粉(卵・大豆不使用)、米白絞油、三温糖、上白糖、ごま油、白炒り胡麻	生姜、玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、大根、しめじ、葱	525 19.2 1.8	722 25.8 3.0
25月	牛乳 五日チャーハン 春巻き 中華スープ 豆乳プリン	飲用牛乳、焼き豚、卵、豚もも肉、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、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	522 20.6 1.7	725 27.2 2.8
26火	牛乳 黒砂糖パン ほうれん草のオムレツ ジャーマンポテト ジュリエンスープ	飲用牛乳、ロースハム(卵不使用)、卵、調理用牛乳、粉チーズ、ベーコン(卵不使用)	黒砂糖パン卵不使用、オリーブ油、三温糖、じゃが芋、サラダ油	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、生姜	471 22.2 1.9	666 30.5 3.3
27水	【愛知県の料理】 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	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、乾燥パン粉(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、みつ葉、葱	519 25.6 1.6	698 31.6 2.5
28木	【三重県の料理】 牛乳 そぼろごはん 豆腐田楽 のり和え 味噌汁 バイン	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)、しらす干し、刻み海苔、生わかめ、白味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、練り胡麻(白)、片栗粉、白すり胡麻、じゃが芋、さつまいも	生姜、ほうれん草、もやし、人参、小松菜、パインアップル	480 23.1 1.8	646 31.7 3.0
29金	牛乳 ごはん 魚の煮付け 添え野菜 塩肉じゃが 味噌汁	飲用牛乳、かれい、豚ばら肉、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、片栗粉、ごま油、じゃが芋、糸蒟蒻	生姜、もやし、人参、小松菜、玉葱、冷凍グリーンピース、茄子、えのき	491 24.7 1.6	677 34.4 2.6

※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。

