

# 5月予定献立表



令和5年度

小金井市立小金井第一中学校

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	1人分 - たんぱく質			
1月	お茶漬け	○	鶏の包み揚げ 大豆と大根の煮物 冷凍みかん	鶏肉,大豆,豚, 油揚げ	牛乳,スライ スチーズ	米,玄米,春巻きの 皮,小麦粉,三 温糖	白いりごま, なたね油	葉ねぎ,しそ 葉,にんじん	梅干し,しょうが,だ いこん,冷凍みかん	797 kcal 26.7 g
2火	醤油けんちんうどん	○	荳わかめの炒め物 抹茶ドーナツ	鶏,豚,たまご, おから,豆乳	牛乳,くわ かめ	うどん,さとい も,板こんにゃ く,小麦粉,上白 糖,粉糖	なたね油,ご ま油,無塩パ ター	にんじん,こ まつな	だいこん,ごぼう,ね ぎ,りょくとうもや し	740 kcal 25.5 g
8月	たけのこごはん	○	鮭の西京焼き うどごぼうのきんぴら もずくスープ	鶏,油揚げ,さ げ,西京みそ, 豚,木綿豆腐	牛乳,もずく	米,もち米,三温 糖,糸こんにゃく	なたね油,ご ま油,白いり ごま	にんじん,さ やえんどう, さやいんげ ん,こまつな	たけのこ,しょうが, うど,ごぼう,ねぎ	763 kcal 35.1 g
9火	わかめご飯	○	ピリ辛肉じゃが煮 小松菜のみそ汁	豚,木綿豆腐, 油揚げ,白み そ,赤みそ	牛乳,炊き込 みわかめ	米,押麦,しらた き,じゃがいも, 三温糖	なたね油,白 すりごま	にんじん,こ まつな	にんにく,玉葱,ねぎ, えのきたけ	786 kcal 24.9 g
10水	黒砂糖パン	○	鮭のハーブレモンソース 豆入りスパイシーポテト アルファベットマカロニスープ	さけ,大豆, ベーコン,鶏	牛乳	三温糖,かたくり 粉,じゃがいも, 7ルパットマカロ ニ	オリーブ油, なたね油	パセリ,にん じん	玉葱,にんにく,レモ ン,キャベツ,しょう が	786 kcal 35.4 g
11木	ごはん 〈はしの日〉	○	鯖の生姜焼き 五目豆 かきたま汁	まさば,鶏,青 大豆,木綿豆 腐,たまご	牛乳	米,三温糖,板こ んにゃく,かたくり 粉	ごま油	にんじん,こ まつな	しょうが,ごぼう,え のきたけ,ねぎ	817 kcal 37.1 g
12金	ゆかりご飯 鉄たっぷりメニュー!	○	レバーのかわり揚げ もやしと水菜のおかか和え 田舎汁	豚肝臓,おか か,生揚げ,白 みそ,赤みそ	牛乳	米,はいが精米, かたくり粉,三温 糖,板こんにゃ く,じゃがいも	なたね油,白 いりごま	ゆかり粉,み ずかけ,な にんじん,こまつ な	しょうが,にんにく, りょくとうもやし, ごぼう,だいこん,ね ぎ	776 kcal 31.4 g
16火	豆腐の旨煮丼	○	白玉入りわかめスープ ニューサマーオレンジ	木綿豆腐,む きえび,豚	牛乳,生わか め	米,かたくり粉, 白玉団子	なたね油,ご ま油,白いり ごま	にんじん,こ まつな	しょうが,玉葱,たけ のこ,ねぎ,えのきた け,ニューサマーオ レンジ	735 kcal 28.6 g
17水	ごはん	○	鯨のさんが焼き 切干大根の煮物 豚汁	あじ,鶏,白み そ,油揚げ,豚, 木綿豆腐,赤 みそ	牛乳	米,かたくり粉, 三温糖,板こ んにゃく,じゃがい も	なたね油,ご ま油	にんじん,し そ葉,さやい んげん,こまつ な	ねぎ,しょうが,切干 しだいこん,ごぼう, だいこん	763 kcal 32.1 g
18木	きんぴらごはん 小金井産はちみつ	○	鶏ごぼう汁 大学芋	鶏,油揚げ,木 綿豆腐,赤み そ,白みそ	牛乳	米,もち米,糸こ んにゃく,三温 糖,さといも,さ つまいも,水,あめ	なたね油,黒 いりごま	にんじん,さ やいんげん, こまつな	ごぼう,だいこん,ね ぎ	770 kcal 20.7 g
19金	はちみつトースト 〈食育の日〉	○	ポークビーンズ キャベツと小松菜のサラダ	いんげんま め,豚,ベー コン,白みそ	牛乳	食パン,はちみ つ,上白糖,じゃ がいも,三温糖	有塩バター, なたね油	にんじん,ト マト,こまつ な	セロリ,玉葱,マッ シュルーム,しょう が,キャベツ	775 kcal 25.3 g
22月	ごはん	○	豆腐のチゲ煮 チャプチェ 冷凍みかん	豚,木綿豆腐, 赤みそ	牛乳	米,三温糖,はる さめ	なたね油,ご ま油,白いり ごま	にら,こまつ な	はくさい,キムチ漬, はくさい,ねぎ,にんに く,しょうが,たけの こ,キャベツ,りょく とうもやし,冷凍み かん	839 kcal 34.2 g
23火	スパゲティナポリタン	○	ツナサラダ りんごと紅茶のマフィン	豚,ウィン ナー,まぐろ 缶詰,たまご, 豆乳	牛乳,カッ トわかめ	スパゲッティ ハーフ,三温糖, 上白糖,薄力粉, 粉糖	オリーブ油, なたね油,ご ま油,ソフト タイプマーガ リン	にんじん,青 ピーマン	にんにく,玉葱,マッ シュルーム,キャベ ツ,りょくとうもや し,りんご缶詰	817 kcal 27.6 g
24水	麦ごはん 〈小金井和食の日〉	○	いかの照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 白玉入りみそ汁	いか,鶏,油揚 げ,大豆,豚, 木綿豆腐,白 みそ,赤みそ	牛乳,干ひじ き	米,押麦,糸こ んにゃく,三温糖, 白玉団子,板こ んにゃく	なたね油,ご ま油	にんじん,こ まつな	しょうが,にんにく, だいこん,ごぼう,ね ぎ	765 kcal 34.0 g
25木	親子丼	○	白菜の辛子和え 河内晩柑	鶏,凍り豆腐, たまご	牛乳	米,押麦,三温糖, かたくり粉	なたね油	糸みつば,に んじん,こまつ な	玉葱,はくさい,か つ,パプリカ	747 kcal 29.0 g
26金	ごはん ひじきふりかけ	○	鯖の香味焼き 磯香和え じゃがいものみそ汁	かつお節,さ わら,白みそ, 赤みそ	牛乳,干ひじ き,刻みのり, カットわかめ	米,三温糖,じゃ がいも	白いりごま, なたね油,ご ま油	ほうれんそ う,にんじん	にんにく,りょく とうもやし,玉葱	741 kcal 31.9 g
29月	マーボー麺	○	根菜チップス ヨーグルト	鶏,大豆,木綿 豆腐,赤みそ, テンメシヤ ン	牛乳,ヨー グルト	蒸し中華めん, かたくり粉,じゃ がいも,さつまいも	ごま油,なた ね油	にんじん,に ら,さやいん げん	にんにく,しょうが, 玉葱,ねぎ,干し椎 茸,ごぼう,れんこ ん	866 kcal 32.5 g
30火	ごはん カルシウムたっぷりメニュー	○	ししゃものカレーフライ おいもサラダ しめじと小松菜のみそ汁	白みそ,木綿 豆腐,油揚げ, 赤みそ	牛乳,ししゃ も	米,小麦粉,パン 粉,じゃがいも, さつまいも,上白 糖	なたね油	さやえん どう,にんじん, こまつな	ぶなしめじ,玉葱	826 kcal 29.5 g
31水	ごぼういりドライカレー	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ 甘夏	豚,大豆,ひよ こめ	牛乳	米,かたくり粉, じゃがいも,三温 糖	オリーブ油, なたね油	パセリ,にん じん,プロッ コリー	ごぼう,りんご,にん にく,しょうが,玉葱, 干しぶどう,キャベ ツ,甘夏	894 kcal 28.7 g

※食材料の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

今月の給食目標  
食事のマナーを身に付けよう

◎はしの正しい使い方 ◎食器の置き方 (ご飯が左、お汁が右)



今月の地場産物  
はちみつ・小松菜  
キャベツ・ほうれんそう  
たまねぎ・にんじん

# きゅうしょくだより5かっ

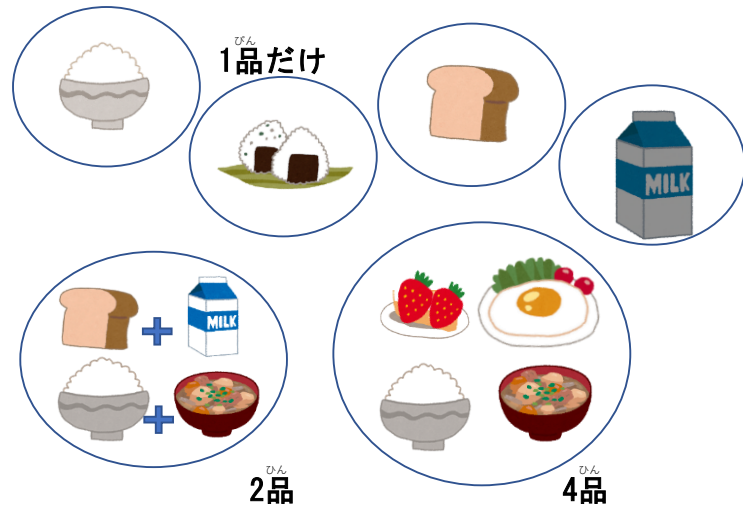
## どんな朝ごはんを食べていますか？

あさごはんを食べているといっても、その内容について振り返ってみたことはありますか？

「パン」だけや、「ふりかけごはん」だけの人は少しずつでも、

もう一品増えるように努力してみましょう。

夕ごはんの残りを食べる、ゆでたまごをつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップします！



## 朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

### ★20～30分早く起きる

早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、

寝つきも良くなり、早寝・早起きの習慣が身につきます。

### ★夕ごはんを早めに済ませる

塾や習い事で夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。

また寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで災いを払うために、しょうぶやよもぎをつかっていました。

それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。

たけのこごはん、ちまき、柏もちなどの行事食はどれも子どもたちの健やかな健康を願った食べ物です。

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上伸びることがあるので縁起の良い食べ物とされています。

給食室では、みなさんがたけのこのようにまっすぐ、すくすくと成長することを祈って、たけのこごはんをつくります。(8日)



## 目に青葉、山ほととぎす、初がつお

「初がつお」は5月の季節語ですが、最近ではもっと早く出回っています。

かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。

生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。給食では出せない料理なので、お家で食べてみてください！



## 汗をかく習慣を身に付けよう！

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。

本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

★早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう



★汗をたくさんかいたときには水分と一緒に塩分も摂りましょう



★カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう



バナナ、メロンなど…

★のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

