

5月給食たより



若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

<p>はやね 早寝・早起き を心がける</p>	<p>あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の 3食をしっかり 食べる</p>	<p>日中は 元気に 体を動かす</p>
-----------------------------	--	------------------------------

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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



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。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



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。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月の給食目標

正しい給食のマナーを身につけよう

がつ こんだてしょうかい 5月の献立紹介！

☆**八十八夜献立**（1日）八十八夜とは、こよみの上で冬から春に変わる日である立春から数えて88日目のことをいい、今年（ことし）は5月1日です。「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きする」といわれています。給食（きゅうしょく）では、お茶（ちゃ）を使ってすいとん（つか）を作ります。

☆**こどもの日献立**（2日）5日は「こどもの日」のため、2日に行事食（ぎょうじしょく）として中華ちまき（ちゅうか）を作ります。日本のちまきとは違い、もち米（もちこめ）に肉（にく）や野菜（やさい）をまぜて竹の皮（たけかわ）に包み（つつ）み、蒸（む）して作ります。

☆**季節のメニュー**（13日）草（くさ）だんごで使うよもぎ（よもぎ）は、3～5月頃（がっこう）になると新芽（しんめ）が生（は）えてきます。この時期（じき）のやわらかい葉（は）を使って料理（りょうり）やお菓子（かし）を作ります。給食（きゅうしょく）でも年（ねん）に一度（いちど）の草（くさ）だんごです。学校（がっこう）でもよもぎの葉（は）を白玉粉（しらたまこ）などと混（ま）ぜて手（て）作り（つく）します。



月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。			1日 八十八夜 ごま塩ふりかけごはん さばのみそだれかけ 野菜の甘酢和え お茶すいとん 	2日 こどもの日行事食 中華ちまき  中華風コーンスープ 大根ときゅうりのキムチ風  ネーブル 
5日  こどもの日	6日 振替休日 給食なし	7日 春のスパゲティ ポテトのチーズ焼き ～ピザ風～ もずくと卵のスープ 	8日  ごはん アジフライ 白菜と小松菜のおひたし 豚汁	9日 アーモンドトースト ひよこ豆入り野菜スープ ポテトサラダ
12日 じゃこ炒飯 春巻き 中華スープ	13日 かきたまわかめうどん きゃべつときゅうりのゆかり風味 草団子の黒蜜きなこがけ 	14日 ごはん 豆腐の和風カレー煮 キャロットソースサラダ	15日 ごはん 鮭の照り焼き 昆布入りおひたし じゃが芋のすり流し汁	16日 クッパ のり塩フライドポテト パインゼリー
19日 ツナコーンドッグ チリコンカン バナナ 	20日 二色そぼろ丼 野菜のレモン醤油和え のっぺい汁	21日  ピピンバ 春雨スープ 清見オレンジ	22日 五目ごはん ししゃもの石垣揚げ もやしとわかめのごまじょうゆ 白菜と厚揚げのみそ汁	23日 運動会応援メニュー カツカレーライス スタミナサラダ 紅白ヨーグルト 
26日 振替休日 給食なし	27日 開校記念日 給食なし	28日 シナモントースト ポトフ メロン 	29日 兵庫県郷土料理 豚肉のほっかけ風 煮込み丼  白ごまお浸し ばち汁	30日 にんじんごはん 新じゃがいものそぼろ煮 みそ汁

【配布用 献立表】

2025年 5月

0: 通常献立

江東区立第三砂町小学校

2025-04-24 印刷

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	たんぱく質	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	たんぱく質
1	ごはん、みりかけ二飯 そばの甘酢和え 野菜の甘酢和え お茶すいとん	★牛乳(飲用)、さば、削り節、出し昆布、鶏むね肉	米、白ごま、油、砂糖、こま油、小麦粉	しょうが、きゅうり、もやし、にんじゅん、だいこん、はくさい、ねぎ、こま	たんぱく質	22	牛乳 五目ご飯 ししゃももの塩揚げ もやしとわかめのごまじょうゆ 白菜と厚揚げの味噌汁	★牛乳(飲用)、鶏むね肉、油揚げ、ししゃも、生わかめ、出し昆布、厚揚げ、生揚げ	米、もち米、油、つきごんにゃく、砂糖、白ごま、小麦粉、黒ごま、こま油	にんじゅん、ごぼう、しめじ、もやし、こまつな、はくさい、ねぎ	たんぱく質
2	中華炒まき 中華風コーンスープ 大根ときゅうりのキムチ風 ネーブル	★牛乳(飲用)、豚肩、鶏皮、鶏肉、鶏豆腐(木綿)、★鶏卵	油、こま油、もち米、コーンスープ	干ししいたけ、たけのこ、にんじゅん、たまねぎ、コーン缶、パセリ、だいこん、きゅうり、しょうが、にんにく、ネーブル	たんぱく質	23	牛乳 かつカレーライス オムレツ 粗臼ヨーグルト	★牛乳(飲用)、豚モモ、★アメリコン、ヨーグルト	米、油、小麦粉、生パン粉、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじゅん、キヤベツ、しめじ、万能ねぎ、トマ、缶詰(ホール)、ピーマン、ワカメ、アヲ、ねぎ	たんぱく質
7	牛乳 春のズバッヂ ポテトのチヂミ焼き～ピザ風～ もずくと豚のスープ	★牛乳(飲用)、ピーコック、豚肩、鶏みり、ウインナー、★ピザ用チーズ、厚揚げ、豆腐(木綿)、★鶏卵、もずく(塩蔵、塩抜き)	油、生パン粉、★バター、じやがいも、オリーブ油、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、にんじゅん、キヤベツ、しめじ、万能ねぎ、トマ、缶詰(ホール)、ピーマン、ワカメ、アヲ、ねぎ	たんぱく質	28	牛乳 ポテト メロン	★牛乳(飲用)、ピーコック、豚肩、鶏肉、鶏豆腐、鶏むね肉	★食パン、★アメリガン、砂糖、油、じやがいも	しょうが、にんじゅん、だいこん、万能ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ	たんぱく質
8	牛乳 ごはん アジフライ 白菜と小松菜のおひたし 豚汁	★牛乳(飲用)、あじ、削り節、豚肩	米、油、小麦粉、生パン粉、白ごま、じやがいも、板こんにやく	はくさい、こまつな、ごぼう、にんじゅん、だいこん、ねぎ	たんぱく質	29	牛乳 豚肉のほろけ風煮込み 白ごまお浸し はろけ汁	★牛乳(飲用)、豚ばら、豚肩、削り節、出し昆布、油揚げ、鶏むね肉(細)	米、板こんにやく、砂糖、コーンスターチ、白ごま、こま油、そうめん(乾)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじゅん、キヤベツ、きゅうり、ゆかり、よもぎ(冷凍)	たんぱく質
9	牛乳 アーマントースト ひよこ豆入り野菜スープ オムレツ	★牛乳(飲用)、ピーコック、豚ばら、ひよこごまめ	★食パン、★アメリガン、砂糖、★アーマント(乾)粉、★アーマント(乾)、スライス、油、じやがいも、★アヲネーズ	たまねぎ、にんじゅん、キヤベツ、きゅうり	たんぱく質	30	牛乳 にんじんご飯 新じゃがいもを蒸らす みそ汁	★牛乳(飲用)、鶏むね肉、削り節、出し昆布、油揚げ、豆腐(木綿)	米、油、こま油、新じゃがいも、コーンスターチ、しらたき、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじゅん、だいこん、万能ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ	たんぱく質
12	牛乳 じゃこ炒飯 春巻き 中華スープ	★牛乳(飲用)、ピーコック、ちりめんじゃこ、★鶏卵、鶏むね肉、削り節、鶏むね肉	米、油、こま油、砂糖、鶏豆、はくさい、コーンスターチ、香巻きの皮、小麦粉	しょうが、にんじゅん、ねぎ、たけのこ(缶)、干ししいたけ、たまねぎ、にんにく、はくさい、チンゲンツァイ	たんぱく質	13	牛乳 かきたまわかめうどん じゃがいもと胡瓜のゆかり風味 真団子の黒蜜きなこがけ	★牛乳(飲用)、鶏むね肉、油揚げ、出し昆布、厚揚げ、生わかめ、★鶏卵、きな粉	うどん、油、砂糖、コーンスターチ、上新粉、白玉粉、小麦粉、黒砂糖	しょうが、はくさい、もやし、こまつな、にんじゅん、だいこん、ねぎ	たんぱく質
14	牛乳 豆腐の和風カレー煮 オムレツ	★牛乳(飲用)、豆腐、鶏むね肉、★うすら豚、削り節、出し昆布	米、ごま油、じやがいも、コーンスターチ、砂糖、油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじゅん、ねぎ、江戸菜、キヤベツ、きゅうり、コーン缶、にんじゅん	たんぱく質	15	牛乳 ご飯 麺の照り焼き 昆布入りおひたし じやが芋のすり流し汁	★牛乳(飲用)、麺、削り節、塩昆布、出し昆布、豚肩、豆腐(木綿)	米、油、砂糖、コーンスターチ、白ごま、じやがいも	しょうが、はくさい、もやし、こまつな、にんじゅん、だいこん、ねぎ	たんぱく質
16	牛乳 クッパ のり塩フライドポテト パイナップル	★牛乳(飲用)、豚ばら、★鶏卵、あおのり、粉寒天、セサージュ(粉)	米、油、白ごま、ごま油、じやがいも、コーンスターチ、砂糖	ねぎ、しょうが、たけのこ(缶)乾しいたけ、にんじゅん、だいこん、こまつな、パイナップル(100%)、パイナップル(缶)	たんぱく質	19	牛乳 ツナコンドッパ チリコンカン バナナ	★牛乳(飲用)、ツナ缶(油遣)、いんげんまめ(乾)、豚むね肉、ピーコック、★物チーズ	米、ごま油、砂糖、油、白ごま、じやがいも、つきごんにやく、コーンスターチ	しょうが、にんじゅん、ごぼう、はくさい、こまつな、シモン、にんじゅん、ねぎ	たんぱく質
20	牛乳 二色そば 野菜のシモン醤油和え 火のっぺい汁	★牛乳(飲用)、鶏むね肉、★鶏卵、油揚げ、鶏むね肉、削り節、出し昆布	米、ごま油、砂糖、油、白ごま、じやがいも、タチ	しょうが、にんじゅん、ごぼう、はくさい、こまつな、シモン、にんじゅん、ねぎ	たんぱく質	21	牛乳 ヒレンバ 春雨スープ 蒲奥オムレツ	★牛乳(飲用)、豚モモ、厚揚げ、鶏むね肉、豆腐(木綿)	米、砂糖、油、白ごま、こま油、綿豆、はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、大豆もやし、にんじゅん、ほうれんそう、にんじゅん、干ししいたけ、はくさい、こまつな、蒲奥オムレツ	たんぱく質

※アレルギー食品には記号を表示しています