

# 5月給食たより



**早寝・早起き・朝ごはん!**



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 か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、新しい環境の中でた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!**

**早寝・早起きを心がける**

**朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる**

**日中は元気に体を動かす**

**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**

# 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、今年は5月2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。給食では、抹茶を使った蒸しパンを作ります。

☆**こどもの日献立(7日)** 5日は「こどもの日」のため、7日に行事食として中華ちまきを作ります。日本のちまきとは違い、もち米に肉や野菜をまぜて竹の皮に包み、蒸して作ります。

☆**移動教室コラボ(8日)** 翌週からの6年生日光修学旅行に合わせて、栃木県の郷土料理を出します。しもつかれーぜは、鮭に、大豆や酒粕などを使って煮込んだものをのせた料理です。特産のかんぴょうや湯葉も取り入れたメニューになっています。

☆**季節のメニュー(14日)** 山菜は春が旬の食材です。たけのこに加えて、わらびやふきなどを入れます。また、草だんごで使うよもぎは、3~5月頃になると新芽が生えてきます。この時期のやわらかい葉を使って料理やお菓子を作ります。給食でも年に一度の草だんごです。お楽しみに!



月	火	水	木	金
牛乳は毎日つきます。				1日 <b>八十八夜</b> ねぎ塩焼きそば にらたまスープ 抹茶蒸しパン 
4日  <b>みどりの日</b>	5日  <b>こどもの日</b>	6日 <b>振替休日</b> 給食なし	7日 <b>こどもの日行事食</b> 中華ちまき 中華風コーンスープ はりはり漬け 清見オレンジ 	8日 <b>移動教室コラボ</b> ごはん しもつかれーぜ かんぴょう入りお浸し 湯葉入りすまし汁 <b>栃木県</b> 
11日 ごはん じゃこふりかけ すき焼き風コロッケ もやしとわかめの ごま醤油 七彩汁	12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	13日 ごはん 豆腐の和風カレー煮 アスパラサラダ	14日 山菜うどん キャベツときゅうりの ゆかり風味 草団子の黒蜜きなこがけ	15日 ごはん いかとじゃがいもの チリソース 白菜と水菜のごま酢和え 竹輪とそうめんのすまし汁
18日 ツナコーンドッグ ABCマカロニスープ パリパリチーズと野菜の サラダ	19日 ごはん さわらの照り焼き 白菜と小松菜のおひたし 豚汁	20日 クッパ のり塩フライドポテト オレンジゼリー	21日 昆布ごはん ししゃもの石垣揚げ もやしときゅうりの ごま醤油 白菜と厚揚げのみそ汁	22日 <b>運動会応援メニュー</b> カツカレーライス スタミナサラダ 紅白ヨーグルト 
25日 <b>振替休日</b> 給食なし	26日 シナモントースト チリコンカン フルーツポンチ	27日 <b>開校記念日</b> 給食なし	28日 ひじきごはん いかのバーベキュー焼き 野菜のレモン醤油和え のっぺい汁	29日 ビビンバ 春雨スープ メロン 

【配布用献立表】

2026年 5月 0:通常献立

江東区立第三砂町小学校

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 たんぱく質
1	牛乳 ねぎ塩焼きそば にらたまスープ 抹茶蒸しパン	★牛乳(飲用)、豚肩(脂身付き) ★鶏卵、★牛乳	油、むし中華めん(油付き) ごま油、コーンスターチ、小麦粉 ★フレンチドレッシング(ゆかり4用) ★バター、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし にんにく、ねぎ、シモジ(生果、生) 万能ねぎ、にら、はくさい	658 kcal 26.2 g
7	牛乳 中華まき 中華風コーンスープ はりはり漬け 蒲蓐オレソフ	★牛乳(飲用)、豚肩(脂身付き) 鶏皮鶏肉胸(皮付き) 豆腐(木綿)、★鶏卵	油、ごま油、もち米 コーンスターチ、★白ごま、砂糖	干ししいたけ、たけのこ(缶) にんじん、たまねぎ コーン缶、トマト、パセリ 切干したけ、ごま油、もやし きゅうり、蒲蓐オレソフ	627 kcal 24.4 g
8	牛乳 ごはん しもつかれーせ かんぴょう入りお浸し 漬菜入りすまし汁	★牛乳(飲用)、大豆 削り節、出し昆布、豆腐(木綿)	米、油、コーンスターチ ★白ごま、砂糖	はくさい、にんじん、ごまつな かんぴょう(乾)、えのきたけ ねぎ	596 kcal 29.8 g
11	牛乳 ごはん じゃこふりかけ すき焼き風コロッケ もやしとわかめのごま醤油 七彩汁	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ 糸がきかつお、あおのり 鶏ひき肉、★鶏卵、生わかめ 煮干し、削り節、油揚げ	米、★白ごま、油、しらたき 砂糖、★じゃがいも、小麦粉 生パン粉、ごま油、さといも 塩こんぱやく	たまねぎ、もやし、にんじん かんぴょう(乾)、西洋かぼちゃ だいごん、ごぼう	663 kcal 27.4 g
12	牛乳 ソーモントソースト ひよこ豆入り野菜スープ ポテトサラダ	★牛乳(飲用)、ペーコンソ 豚ばら(脂身付)、ひよこまめ(乾)	★食パン、★バター、砂糖 ★ソーモント粉末 ★ソーモントソース、油 ★じゃがいも、★マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり	605 kcal 19.0 g
13	牛乳 ごはん 豆腐の和風カレー煮 アスパラサラダ	★牛乳(飲用)、豆腐(冷凍) 鶏ひき肉、★うす卵(水煮缶) 削り節、出し昆布	米、ごま油、★じゃがいも、コーン スターチ、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん根(皮つき、生)、もやし ねぎ、江戸菜、キャベツ、きゅうり にんじん、グリーンアスパラ	634 kcal 28.2 g
14	牛乳 山菜うどん ハハヒときゅうりのゆかり風味 菓団子の黒蜜きなごがけ	★牛乳(飲用)、豚肩(脂身付き) 厚削り、油揚げ、きな粉	(冷)うどん、油、上新粉、白玉粉 小麦粉、砂糖、黒砂糖	たけのこ(缶)、おぎ、わらび にんじん、干ししいたけ たまねぎ、ごまつな、ねぎ キャベツ、きゅうり、ゆかり よもぎ(冷凍)	580 kcal 25.8 g
15	牛乳 ごはん いかとじゃがいものチリソース 白菜と水菜のごま酢和え 竹輪とそうめんのすまし汁	★牛乳(飲用)、いか(短冊) 油揚げ、豆腐(木綿)、★焼き竹輪 削り節、出し昆布	米、油、コーンスターチ ★じゃがいも、ごま油、砂糖 ★白ねぎ、ごま、★白ごま そうめん(乾)	にんにく、しょうが、ねぎ はくさい、にんじん、ごまつな にんじん根(皮つき、生)、 干ししいたけ	647 kcal 24.9 g
18	牛乳 ツチコンソップ ツチコンソップ ABOマカロニスープ ハワイパチーアズと野菜のサラダ	★牛乳(飲用)、ツチ缶(油漬) 鶏肉生モ(皮付き)、★ウインナー ひよこまめ(乾)、★ピザ用チーズ アルファベットマカロニ チカラダ油、砂糖	★コーツバパン、油 ★ウインナー、★ウインナー オリーブ油、★じゃがいも アルファベットマカロニ チカラダ油、砂糖	たまねぎ、コーン缶ホー ル ★セロリ、にんじん根 キャベツ、パセリ(乾)、にんじん もやし、ごまつな、シモジ(果汁、生)	631 kcal 25.8 g
19	牛乳 ごはん さわらの照り焼き 白菜と小松菜のおひたし 豚汁	★牛乳(飲用)、さわら 削り節、出し昆布、豚肩(脂身付き)	米、砂糖、コーンスターチ ★白ごま、★じゃがいも 塩こんぱやく	しょうが、はくさい、ごまつな ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ	576 kcal 27.1 g
20	牛乳 クツパ のり塩フライドポテト オレソフゼリー	★牛乳(飲用)、豚ばら(脂身付) ★鶏卵、あおのり、惣寒天 豚せうチン(粉)	米、油、★白ごま、ごま油 ★じゃがいも、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(甘煮)、にんじん だいごん、ごまつな みかんジュース(100%) みかん(缶)	633 kcal 19.0 g
21	牛乳 昆布ごはん ししやも石垣揚げ もやしときゅうりのごま醤油 白菜と厚揚げの味噌汁	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 油揚げ、刻み昆布、ししやも 生わかめ、出し昆布、厚削り 生揚げ	もち米、米、油、砂糖、小麦粉 ★白ごま、★黒ごま、ごま油	にんじん根(皮つき、生)、ごぼう 干ししいたけ、さやえんどう もやし、きゅうり、はくさい ごまつな、えのきたけ、ねぎ	631 kcal 30.0 g
22	牛乳 カツカレーライス スタミナサラダ 紅白ヨーグルト	★牛乳(飲用)、豚モモ ★フレンチヨーグルト	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 にんじん、キャベツ、きゅうり いちごジャム	715 kcal 24.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

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 たんぱく質
26	牛乳 ソチモンソースト フリコンカン フルーツポッチ	★牛乳(飲用)、鶏肉生モ いんげんまめ(乾)、豚ひき肉 ペーコン、★物チーズ	★食パン、砂糖 ★マヨネーズ、砂糖 ★じゃがいも、油	にんにく、たまねぎ、にんじん ゆづ(皮)、トマト缶詰 パセリ(乾)、みかん(缶) 黄桃缶(缶)、パイン缶(缶)E-4E バナナ	653 kcal 24.9 g
28	牛乳 ひじきごはん ひじきのパースキュー焼き 野菜のレモン醤油和え のっぺい汁	★牛乳(飲用)、鶏肉生モ 干ひじき(好ゆ)、豆腐、油揚げ いかに、鶏むね肉(皮なし) 削り節、出し昆布	米、油、砂糖、★白ごま ごま油、★じゃがいも つきこんぱやく、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、にんじん根 たけのこ(缶)、(冷)グリーンピース にんじん、ねぎ、しょうが にんにく、シモジ、はくさい ごまつな、にんじん根	620 kcal 27.8 g
29	牛乳 ピピンパ 春雨スープ メロン	★牛乳(飲用)、豚モモ 厚削り、鶏むね肉(皮つき苦痛) 豆腐(木綿)、生わかめ	米、砂糖、油、★白ごま、ごま油 緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ 大豆もやし、にんじん根 厚うれんそう、にんじん 干ししいたけ、はくさい ごまつな、★メロン	