

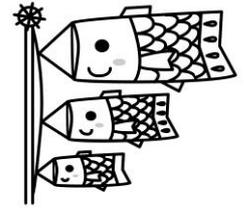
# 食育通信



令和6年度

## 5月号

杉並区立富士見丘中学校  
栄養士 井坂 夏代



### 生活リズムをととのえましょう!

新しい学年で1か月が過ぎました。生活のリズムはできましたか? 休日や祝日も今までのリズムを崩さないように気をつけましょう。

一日の朝、昼、夜の三度の食事を決めた時間にとるようにすると、生活のリズムをととのえやすくなります。

### 野菜や果物の摂取は大切です!

なんとなくだるい、疲れがとれない…。そんな時はビタミン類が不足しているかもしれません。ビタミンB群やビタミンCは体内に貯めておくことができないので毎日の摂取が必要です。

疲れを感じた時は、野菜や果物を多めに食べて、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとりましょう。

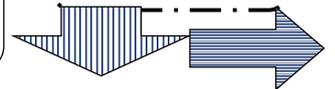
5月25日(土)は運動会です。

運動会の日給食は給食室で手作りした「お弁当」です。

練習や当日もケガや熱中症に注意して、こまめな水分補給を心がけましょう。

今年度初めての「お弁当給食」を楽しみにしてください!

下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



## 5月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 22回)

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量	備考	
1 水	麦ごはん	○		米、米粒麦		711 kcal		
	さごしの麦みそ焼き		★さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		33.3 g		
	野菜の辛子じょうゆあえ					もやし、小松菜、切干大根	21.4 g	
	けんちん汁		さば節(だし)、とうふ、油揚げ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	3.2 g		
2 木	ピースごはん	○	出し昆布	米、米粒麦	グリーンピース(生)	738 kcal		
	ポテトコロッケ		豚挽き肉、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ	25.2 g		
	ゆかり和え				キャベツ、ゆかり	25.0 g		
	むらくも汁		さば節(だし)、とうふ、★たまご	でんぶん	ながねぎ、こまつな	2.7 g		
7 火	中華菜飯	○	豚肉	米、米粒麦、炒め油、さとう、ごま油	にんじん、★たけのこ水煮、乾しいたけ、こまつな	743 kcal		
	わんたんスープ		豚肉、とり骨(スープ)	わんたんの皮、炒め油、ごま油	にんじん、もやし、ながねぎ、こまつな、しょうが(スープ)	25.3 g		
	にゅうない豆腐		粉寒天、★調理用牛乳	さとう	みかん(缶)	3.0 g		
8 水	ひじきごはん	○	ひじき(乾)、とり肉、油揚げ	米、米粒麦、炒め油、つきこんにゃく、さとう	乾しいたけ、にんじん	722 kcal		
	ほっけの塩焼き		★しまほっけ		だいこん	35.9 g		
	のっぺい汁		さば節(だし)、生揚げ	炒め油、じゃがいも、こんにゃく、でんぶん	だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ	23.6 g		
9 木	炒め ジャージャー麺	○		蒸し中華めん、サラダ油		793 kcal		
	フライドベジタブル		★たまご、豚挽き肉、赤みそ	炒め油、★白炒りごま、ごま油、さとう、でんぶん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、長ねぎ、★たけのこ水煮、乾しいたけ、にんじん、	32.0 g		
	抹茶ミルクゼリー			小麦粉、じゃがいも、揚げ油	ごぼう	30.0 g		
			ゼラチン、粉寒天、★調理用牛乳	さとう		3.5 g		
10 金	麦ごはん	○		米、米粒麦		786 kcal		
	いわしハンバーグ		★いわしすり身、押し豆腐、豚挽き肉、白みそ、★たまご、さば節(だし)	生パン粉、さとう、★炒りごま、でんぶん	ながねぎ、しょうが、だいこん	36.1 g		
	新じゃがのそぼろ煮		とり挽き肉、豚挽き肉	炒め油、つきこんにゃく、新じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷)	21.1 g		
	キャベツの風味漬け			★白炒りごま	キャベツ、しょうが	2.7 g		
11 土	チキンクリーム ライス	○		米、米粒麦、★バター		730 kcal		
	カラフルサラダ		とり肉、とり骨(スープ)、★調理用牛乳	炒め油、小麦粉、サラダ油、★バター	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、ホールコーン(缶)	21.2 g		
	キャロットゼリー			サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ	25.2 g		
			粉寒天、ゼラチン	さとう	にんじん、オレンジジュース	1.8 g		
13 月	ドライカレー	○		米、米粒麦、★バター		727 kcal		
	じゃこサラダ		豚挽き肉	炒め油	セロリー、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン	26.7 g		
	フルーツヨーグルト		ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	20.3 g		
14 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		717 kcal		
	さごしの香味焼き		★さごし	さとう、★白炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく	33.9 g		
	切干ときゅうりのごま酢あえ			★白すりごま、さとう	切干大根、きゅうり	21.3 g		
	豚汁		煮干し(だし)、豚肉、とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	3.0 g		



# 5月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 22回)

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量	備考
15水	焼肉チャーハン	○	豚肉、★さつまいも揚げ、★たまご	米、米粒麦、サラダ油、ごま油、さとう、炒め油、★白炒りごま	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな	773 kcal	
	にぎすの唐揚げ		★にぎす	小麦粉、でんぷん、揚げ油		37.1 g	
	中華スープ		とり肉、とうふ、とり骨(スープ)	炒め油、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、もやし、ながねぎ、木茸、しょうが、こまつな	29.1 g 2.7 g	
16木	たまごトースト	○	★たまご、★ピザ用チーズ	★無塩塩パン、★マヨネーズ	たまねぎ	775 kcal	
	チリコンカン		赤いんげん豆、豚肉、ベーコン、豚骨(スープ)	炒め油、サラダ油、★バター、小麦粉	セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト(缶)、セロリー(スプ)	31.8 g 32.5 g	
	フルーツポンチ			さとう	みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	2.4 g	
17金	麦ごはん	ジョア		米、米粒麦		719 kcal	国産給食
	かつおの揚げ煮		★かつお、大豆	小麦粉、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、さとう	しょうが	34.2 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	14.6 g	
	みそ汁		煮干し(だし)、乾燥わかめ、とうふ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	ながねぎ、こまつな	3.1 g	
20月	麦ごはん・ひじきふりかけ	○	ちりめんじゃこ、かつお節、干ひじき(乾)	米、米粒麦、さとう		718 kcal	
	ホキのあげほの焼き		★ホキ	★マヨネーズ	にんじん	37.4 g	
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	★白すりごま、さとう	にんじん、きゅうり、もやし	24.0 g	
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(だし)、とうふ、わかめ、とり肉		ながねぎ、こまつな	2.9 g	
21火	スパゲティ ミートソース	○	豚挽き肉、大豆、★チーズ	スパゲティ、サラダ油、炒め油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト(缶)	848 kcal	
	グリーンサラダ			サラダ油、さとう	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、りんご、たまねぎ	34.0 g 32.2 g	
	カスタードプリン		★たまご、★調理用牛乳、★生クリーム	グラニュー糖(国産)		2.5 g	
	キムチチャーハン		豚肩肉	米、米粒麦、炒め油、★白炒りごま	にんじん、キムチ(白菜)、ピーマン	740 kcal	
22水	棒ぎょうざ	○	豚挽き肉	焼きふ、ごま油、でんぷん、ギョウザの皮、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ	28.3 g	
	卵とコーンのスープ		とり肉、★たまご、とり骨(スープ)	炒め油、でんぷん	クリームコーン缶、ホールコーン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリー(スプ)	21.4 g 3.5 g	
	麦ごはん			米、米粒麦		714 kcal	
23木	豆あじの南蛮漬け	○	★豆あじ	小麦粉、でんぷん、揚げ油、さとう	ながねぎ	29.2 g	国産給食
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	19.5 g	
	野菜の辛子醤油あえ				もやし、こまつな、切干大根	2.3 g	
	豚肉とごぼうの炊込みごはん		豚肩肉、油揚げ	米、米粒麦、炒め油、しらす、さとう	ごぼう、しょうが、にんじん	711 kcal	
24金	卵焼きのあんかけ	○	★たまご、さば節(だし)	炒め油、さとう、でんぷん	ホールコーン(缶)、万能ねぎ	28.9 g	国産給食
	飛鳥汁		さば節(だし)、とり肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、★調理用牛乳	炒め油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	23.4 g	
	美生柑(みしょうかん)				美生柑	3.3 g	
	給食室特製! 運動会応援弁当 どんなお弁当かな?		お茶とヨーグルト	たきこみわかめ	米、米粒麦		
25土			豚もも肉、★たまご	小麦粉、パン粉(乾)、揚げ油	キャベツ、ホールコーン	30.2 g	運動会
			豚肩肉、まわかめ	炒め油、つきこんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、乾しいたけ	18.6 g	
			うずら卵水煮	じゃがいも		3.2 g	
28火	メキシカンライス	○	ウソナーセージ	米、米粒麦、★バター、炒め油	たまねぎ、ホールコーン(缶)、グリーンピース(冷)	735 kcal	
	クラムチャウダー		★あさり、ベーコン、とり骨(スープ)、★調理用牛乳、★生クリーム	炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、サラダ油	たまねぎ、にんじん、エリンギ	22.7 g 26.0 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん、にんじん、きゅうり	3.0 g	
29水	麦ごはん	○		米、米粒麦		753 kcal	
	さばの塩焼き		★さば		だいこん	38.9 g	
	あいませ煮		油揚げ、★焼ちくわ、さば節(だし)	こんにやく、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう	28.4 g	
	かきたま汁		さば節(だし)、とり肉、わかめ、とうふ、★たまご	でんぷん	ながねぎ	3.0 g	
30木	ツナトースト	○	まぐろ水煮、★ピザ用チーズ	★胚芽塩パン、★マヨネーズ	セロリー、たまねぎ	709 kcal	
	ABCスープ		豚肉、とり骨(スープ)	炒め油、マカロニ(ABC)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ(スプ)	32.2 g	
	ポテトソテー		ベーコン	じゃがいも、炒め油	にんじん、たまねぎ、ピーマン	28.7 g	
	ネーブルオレンジ				ネーブル	3.5 g	
31金	高菜ごはん	○	油揚げ	米、米粒麦、ごま油	高菜漬け	787 kcal	
	タイピーエン		豚肉、とり骨(スープ)、★かまぼこ、★むきえび、★いか、★うずら卵水煮	炒め油、はるさめ、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、木茸、はくさい、ながねぎ、こまつな	28.1 g 16.9 g	
	いきなり団子		あずき	さとう、さつまいも、小麦粉、白玉粉		2.9 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。

★印は、アレルギー対応の対象食品です。