



5月 給食献立表



令和7年

港区立小中一貫教育校 赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1日	2日
5月の給食目標 『給食の準備を早くしよう』 給食の準備は何分間かかっていますか？ 給食の準備を早くすることで食べる時間を確保することができます。 クラスで協力して素早く準備をしましょう。		★給食ブログ★ 赤坂学園のホームページに給食の写真や給食室の様子を掲載しています 	わかめご飯 おこのみ焼き風卵焼き 豆腐のみそ汁 牛乳	【行事食:端午の節句】 中華ちまき 春雨スープ フルーツポンチ 牛乳 
5日	6日	7日	8日	9日
 こどものひ 	 みどりの日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	ハヤシライス シーザーサラダ おかしな目玉焼き 牛乳  おかしな目玉焼きは黄身を黄桃、白身をカルピスゼリーで作った、甘いおかしな目玉焼きです。黄桃とは桃の仲間ですが果肉が黄色いのが特徴です。	ご飯 かつおの竜田あげ 若竹汁 新じゃがのきんぴら 牛乳  わかめ汁はたけのことわかめが入ったすまし汁です。たけのこは今年の春にとれたものを使用します。わかめにも旬があり、春が可です。	ココアパン アスパラガス入りグラタン 新たまねぎを使ったオニオン ドレッシングサラダ 牛乳 
12日	13日	14日	15日	16日
豚肉と卵のそぼろ丼 新じゃがのみそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	ジャンバラヤ 淡路島産新たまねぎを使った オニオンスープ ポテトサラダ 牛乳 	【誕生日給食】 野菜たっぷりしょうゆラーメン わかさぎのからあげ 米粉カステラ 牛乳 	ご飯 ツナ入り卵焼き 具たくさん豚汁 野菜のゆかりあえ 牛乳	【郷土料理:東京都】 深川飯 もんじゃ春巻き ちゃんこ汁 牛乳 
そぼろ丼はひき肉と卵をいため、東京都産のこまつなを混ぜたご飯の上ののせます。 みそ汁には春に旬を迎える新じゃがを使用します。新じゃがは収穫してすぐのじゃがいものため、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。	たまねぎの生産量は北海道が全国の6割を占めていますが、春先に出回る「新たまねぎ」は九州地方や東海地方で栽培されたものです。 スープに使った新たまねぎは兵庫県淡路島で生産されたものを使用しました。 甘みが強いのが特徴です。	1月1回の誕生日給食です。5月誕生日の皆さん、おめでとうございます。 今月の誕生日デザートは「米粉カステラ」です。 小麦粉の代わりに米粉で作るカステラです。 米粉で作ることですっきり、もちもちとした触感に仕上がります。	豚汁は具がたくさん入った豚汁です。みそは宮城県の仙台みそを使用します。仙台みそは塩味が強く、風味が強いのが特徴です。そのため、豚肉を使う豚汁によくあいます。 みそは種類によって作り方や材料が違うため、味も違います。	東京都の郷土料理給食です。もんじゃ春巻きはもんじゃを春巻きの皮に包み、油であげて春巻きにします。 ちゃんこ汁は相撲部屋で食べられているちゃんこ鍋を参考に作りました。 深川飯は江東区深川地域で誕生した混ぜご飯です。
19日	20日	21日	22日	23日
ご飯 さばの香味焼き けんちん汁 野菜のいそべあえ 牛乳	麦ご飯 レバポテあげ 豆腐のみそ汁 手作りふりかけ 牛乳	コーンチーズパン ポトフ ごまドレサラダ 牛乳	【運動会応援メニュー】 うま塩豚丼 中華スープ 赤白ゼリー 牛乳 	ドライカレー カラフルサラダ 冷凍みかん 牛乳 
けんちん汁は神奈川県鎌倉市にある建長寺で食べられていた汁のため、けんちん汁と呼ばれています。 野菜のいそべあげはゆでた野菜にのりとかつお節からとった出汁、調味料をあえて作ります。	レバポテあげは豚のレバーとじゃがいもを油であげ、ケチャップとソースで味つけしました。レバーにはたんぱく質やビタミン、鉄が多くふくまれています。	コーンチーズパンはオリーブオイルでたまねぎ、ハム、コーンを炒め、卵不使用のマヨネーズで味つけし、チーズをのせてオーブンで焼いて作ります。	運動会応援給食です。豚肉は糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1を多く含まれています。 赤白ゼリーは運動会の赤組、白組にちなんだゼリーです。	冷凍みかんは夏でもみかんを食べてもらいたいという思いからまぐろを冷凍する技術を使って誕生しました。1956年に神奈川県の小田原駅で販売され、旅のお供として人気商品となりました。
26日	27日	28日	29日	30日
 ふりかえきゅうじつ 振替休日	【郷土料理給食:愛知県】 冷やしきしめん キャバツの即席漬け 鬼まんじゅう 牛乳 	メロンパン チキンクリームシチュー 野菜ソテー 牛乳	麦ご飯 八宝菜 野菜のピリ辛漬け つぶつぶみかんゼリー 牛乳 	【BOOKコラボメニュー】 1年生がさやむきをした そら豆が入ったかきあげ丼 かきたま汁 河内晩柑(特別栽培) 牛乳 
	きしめんは愛知県の郷土料理です。ひらたいうどんの麺を使った料理をきしめんと呼びます。給食では冷やしたつゆをかけていただきます。 鬼まんじゅうも愛知県の郷土料理です。角切りにしたさつまいもを生地に練りこんだ姿が金棒に似ているため、鬼まんじゅうという名前になったそうです。	小麦粉、バター、砂糖、牛乳で作ったクッキー生地をパンにぬり、オーブンで焼いてメロンパンにします。 メロンパンは日本で誕生した菓子パンです。メロンを使っている訳ではなく模様がメロンに似ていることからメロンパンと呼ばれるようになりました。	八宝菜は中華料理のひとつです。八は8種類の具材という意味ではなく、たくさんという意味があります。何種類の具材が入っているか食べながら確認してみてください。しいたけは東京都あきる野市で栽培されたものを使用します。 つぶつぶみかんゼリーはオレンジジュースとみかんの果肉を寒天で固めてゼリーにします。	かきあげ丼のかきあげには1年生がさやむきをしたそら豆が入ります。 そら豆が主人公の『そらめくんのベッド』にはさまざまな豆のお友達やベッドが登場します。ベッドは形や大きさそれぞれ違う？ ぜひ図書室で読んでみてください。
【5月平均摂取栄養量(4年生)】 エネルギー:646kcal たんぱく質:25.7g	【特別栽培農産物】 港区の給食では農薬の使用を抑えた環境に良い特別栽培農産物の活用が推進されています。今月は米と河内晩柑を使用します。			★保護者の皆様へお知らせ★ ※食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※運動会(24日)は給食提供がありません。25日に延期の場合も給食はありません。 27日まで延期した場合は予定通り給食を提供します。