

# 5月 給食献立表

令和8年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園 赤坂小学校(東校舎)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
1日					
<p><b>5月の給食目標</b> 『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。 クラスで協力して早く準備をしましょう。</p>		<p>★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。 ご覧ください。 </p> <p>★のぞき見給食★ 給食を作っている様子を動画で紹介しています。今月は8.15.19.28日を予定しています。</p>		<p>【5月栄養素等摂取量】 エネルギー：655kcal たんぱく質：26.5g</p> <p>学校給食では成長期に特に必要な栄養素であるたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンが摂取できるように献立を考えています。</p> <p>★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。</p>	<p>【行事食：八十八夜・東京都食材を味わおう】 わかめ豚肉うどん にんじんツナサラダ 東京都産抹茶を使った蒸しケーキ 牛乳</p> <p>立春から数えて八十八目の日をいい、春から夏に変わる時期と考えられています。八十八夜の時期にとれるお茶は新茶と呼ばれ、味もよく、栄養価も高いのが特徴です。 東京都の瑞穂町で栽培された抹茶を使って蒸しケーキを作ります。</p>
4日					
5日					
6日					
7日					
8日					
<p style="text-align: center;"><b>みどりの日</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>こどもの日</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>振替休日</b></p>	
<p>【世界の料理を食べよう：シンガポール】 海南鶏飯 チキンスープ パイナップル蒸しケーキ 牛乳</p>		<p>【商店街コラボ給食】 ご飯 びのさんのチキントマト煮 パーニカパウダー風サラダ 野菜と卵のスープ 牛乳</p>		<p>【旬の食材を味わおう給食】 ココアパン シーフードアスパラグラタン 下中たまねぎを使った オニオンスープ 牛乳</p>	<p>【旬の食材を味わおう給食】 ご飯 かつおの竜田あげ 下中たまねぎを使ったみそ汁 野菜のごま酢あえ 牛乳</p>
<p>9年生はシンガポールに修学旅行に行きます。そのための学習の一環として、シンガポール大使館へ入ります。そのため給食もシンガポールの料理にしました。 海南鶏飯は中国の海南という地域で誕生した料理で、東南アジアに伝わりました。茹でた鶏肉をご飯と一緒に盛りつけた料理です。</p>		<p>港区の学校給食ではレストランとコラボしてメニュー開発をした商店街コラボ給食を学期に1回提供しています。今回は港区田町にあるレストラン「びのぐら〜ちえ」とコラボした給食です。主菜のチキントマト煮のレシピを教えてください。お楽しみに！</p>		<p>グラタンに入っているアスパラガスは春が旬の食材です。オニオンスープには収穫してすぐの下中たまねぎを使用しました。下中たまねぎは水分が多く甘み強いのが特徴です。神奈川県小田原市の下中地区で栽培されたたまねぎを下中たまねぎと呼ばれています。</p>	<p>かつおは春と秋、2回があります。春にとれるかつおは春がつかいと呼ばれ、昔から愛用されてきました。春がつかいは脂が少なく、さっぱりとした味わいがあります。 みそ汁にはとれたての下中たまねぎを使用します。産地から直接学校に送っていただいています。</p>
11日					
12日					
13日					
14日					
15日					
<p>【北海道みそを使ったみそラーメン】 にぎずの米粉あげ セミノール 牛乳</p>		<p>【東京都産食材を味わおう給食】 焼肉丼 中華風卵スープ 東京都産ブルーベリーで作った ジャム入りヨーグルト 牛乳</p>		<p>【赤坂ベーカリー】 手作りダイスチーズパン チリコンカン フルーツポンチ 牛乳</p>	<p>【東京都産食材を味わおう給食】 麦ご飯 手作りふりかけ レバポテあげ 小松菜のみそ汁 牛乳</p>
<p>みそラーメンはとりがらと豚骨からスープをとり、北海道みそで味つけて作ります。 北海道みそは大豆を米麹で発酵させて作ります。北海道の温度が低い気候で作るため、熟成時間が長く作るのが特徴です。そのため、コクがあり、うま味強い味わいになります。</p>		<p>ヨーグルトに入っているジャムは東京都の西に位置する東久留米市で栽培されたものを給食室でジャムにしました。 東京都の西に位置する小平市や八王子市でもブルーベリーの栽培が盛んに行われており、生産量は東京都が全国一位です。</p>		<p>赤坂ベーカリーの日は給食室で生地からパンを手作りしています。 今月は牛乳とバターをふんだんに使った生地ダイスチーズを練り込んで作ります。 小麦粉は北海道産「春よ恋」を使用します。</p>	<p>レバポテあげはレバーと新じゃがいもを油であげて、トマトケチャップとソースで味つけします。 レバーは肝臓という部位の肉を食べています。レバーには成長期に特に必要な栄養素であるたんぱく質や鉄、ビタミンが多く含まれています。</p>
18日					
19日					
20日					
21日					
22日					
<p>【誕生日給食】 ナポリタン 新たなまねぎドレッシングサラダ 豆乳バナナコッタの 手作りブルーベリーソースかけ 牛乳</p>		<p>【郷土料理給食：沖縄県】 タコライス もずくスープ サーターアンダーギー 牛乳</p>		<p>【郷土料理給食：山形県】 ご飯(山形県産はえぬぎ：特別栽培米) 鮭の塩焼き 仙台みそを使った豚汁 切り干し大根の炒り煮 牛乳</p>	
<p>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物のため、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のにりとかつお節からとった出汁、調味料をあえて作ります。 甘夏はかんきつ類の仲間ですが夏みかんが突然変異して誕生しました。農業や化学肥料の使用を半分以下にして育てた環境により特別栽培農産物の甘夏を使用します。</p>		<p>メロンパンはパン屋さんが焼いたパンに給食室で作ったクッキー生地をぬって、オーブンで焼いて作ります。 クッキー生地は牛乳、卵、小麦粉、砂糖を混ぜて作ります。 メロンパンは日本で誕生したパンです。名前の由来はメロンに似ているから、メロンパンが生まれたからなど様々な説があります。</p>		<p>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「豆乳バナナコッタの手作りブルーベリーソースかけ」です。バナナコッタはイタリアで誕生した洋菓子です。 ブルーベリーソースは東京都の西に位置する東久留米市産のブルーベリーを使って作ります。</p>	<p>給食で食べているお米は港区と関係のある地域で育てられたものを使用しています。 月の半分は山形県庄内市で栽培された特別栽培米の「つや姫」や「ひとめぼれ」、「はえぬぎ」を使用しています。 特別栽培米は農業や化学肥料の使用を半分以下にして育てた環境によりお米です。</p>
25日					
26日					
27日					
28日					
29日					
<p>【産地直送野菜★】 今年度から赤坂小学校の給食ではこだわりの野菜を産地から直送してもらっています。今月は「下中たまねぎ」、「熊本県産にんじん」を使用します。 味の違いを見つけてみましょう！ ★特別栽培農産物★ 農業や化学肥料の使用を通常の半分以下にして栽培した農産物で、環境に良いのが特徴です。</p>		<p>★下中たまねぎ★ 神奈川県小田原市下中地区で栽培されたたまねぎ。 下中地区の土がたまねぎ作りにあっていること。 暖かい気候がたまねぎ作りにあっていることから辛味が少なく、甘味が強いたまねぎとなります。</p>		<p>★東京都産★ 赤坂小学校の給食ではなるべく東京都で育てられた野菜や果物などの農産物や東京都の島でとれた魚を使用するようにしています。今月は ・小松菜(足立区) ・ブルーベリー(東久留米市) ・抹茶(瑞穂町) ・ほうじ茶(瑞穂町)を使用しました。</p>	<p>🍵お茶の話🍵 緑茶と抹茶は同じ種類の茶葉(チャノキの葉)からできていますが葉の育て方が違います。ほうじ茶は緑茶を強火で炒って作ったものです。葉の育て方や茶の作り方で名前、味が変わります。普段飲んでいるお茶がどのような種類なのか調べてみましょう！</p>
30日(土)					
<p>ターメリックライス バターチキンカレー わかめサラダ 冷凍みかん ジョア</p>		<p>バターチキンカレーはインド料理店で働いているシェフにレシピを教えてもらいました。 炒めたたまねぎ、トマト、牛乳、生クリーム、バターをじっくり煮込んで作ります。6種類のスパイスを使って味つけします。</p>			