



5月 給食献立表



令和8年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園西校舎

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1日
<p>5月の給食目標『給食の準備を早くしよう』 給食の準備に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。</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</p> 		<p>【行事食：端午の節句】 中華ちまき 春雨入り中華風スープ フルーツポンチ 牛乳</p> 	<p>5月5日の端午の節句にあわせて、主食を中華ちまきにしました。五節句は中国から伝わった文化で、ちまきを食べる文化も奈良時代に中国から伝わりました。</p>
4日	5日	6日	7日(小B時程:中45分時程)	8日
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>【ラッキーアイテム給食】 ハヤシライス ミモザサラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳</p> 	<p>ご飯 のりの佃煮 鮭のホイル包み焼き かきたま汁 牛乳</p> 
11日(小B時程)	12日(小B時程)	13日(小B時程:中45分時程)	14日	15日
<p>【国際理解給食：シンガポール】 海南鶏飯 シンガポール風焼きビーフン チキンスープ 牛乳</p> 	<p>【商店街コラボ／特別栽培農産物】 雑穀ご飯 びのさんのチキントマト煮 バーニャカウダー風サラダ 特別栽培農産物：デコポン 牛乳</p> 	<p>中華丼 豆腐とわかめのスープ 沖縄県産パイナップル 牛乳</p> 	<p>【旬の食材を味わう給食】 黒砂糖パン アスパラガス入りグラタン 新玉ねぎを使ったオニオンスープ 牛乳</p> 	<p>【郷土料理：東京都】 1年生がさやむきをしたそら豆が入ったかきあげ丼 ちゃんこ汁 いもようかん 牛乳</p> 
<p>赤坂学園では、月に一度国際理解給食の取り組みを行っています。 今月は、9年生がシンガポール大使館へ行くことになみシンガポール料理にしました。</p> 	<p>港区では令和7年よりみなと給食ハッピープロジェクトが始まりました。今日はその中の商店街コラボ給食です。 地域と学校の連携強化及び商店街振興を図ることを目的に実施されています。 今回は、三田にあるびのくらーちえの雑穀ご飯とチキントマト煮になります。</p>	<p>中華丼は、八宝菜をご飯にかけた日本発祥の料理で、「手軽にどんぶりスタイルで食べたい。」とのニーズから誕生したと言われていました。八宝菜は、中華料理の五目うま煮のことで、八は「8種類」という意味ではなく「多く」という意味です。</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。 今回のオニオンスープには、新玉ねぎを使用しました。新玉ねぎとは、春に収穫を迎え、すぐに出荷した玉ねぎのことを言います。水分が多く旨み強いのが特徴です。</p>	<p>5月に開催される三社祭に合わせ、今日は東京都の郷土料理給食です。 ちゃんこ汁は相模部屋で食べられているちゃんこ鍋を参考に作りました。 天ぷらは、江戸(東京都)発祥の料理です。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。</p>
18日(小B時程)	19日(小B時程)	20日(小B時程)	21日(小B時程)	22日
<p>ジャンバラヤ ポテトサラダ ABCスープ 牛乳</p> 	<p>【旬の食材を味わう給食】 ご飯 さばの香味焼き れんこん入りきんぴら けんちん汁 牛乳</p> 	<p>コーンツナチーズパン チリコンカン ごまドレッシングサラダ 牛乳</p>	<p>ご飯 おかかふりかけ ほっけの塩焼き ひじきの煮物 さつまい 牛乳</p> 	<p>鮭じゃこご飯 五目卵焼き みそ汁 牛乳</p>
<p>ジャンバラヤとは、アメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みご飯です。肉や魚介類、野菜を香ばしく炒めて、米や水、調味料、ケイジャンスパイスやチリペッパーなどの香辛料を加えて炊き上げます。</p>	<p>5月に出荷するれんこんを「新れんこん」といいます。初夏を感じるシャキシャキとした瑞々しい食感が特徴です。今回は、ごぼうと人参のきんぴらにれんこんを入れました。</p>	<p>コーンツナチーズパンはオリーブオイルでたまねぎ、ツナ、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プンで焼いて作ります。</p>	<p>ほっけは、白身魚の一種です。国内では、9割が北海道で水揚げされています。北海道産のほっけの旬は、ほっけがエサを求めて沿岸にやってくる5月～7月と産卵の季節を迎える11月頃になります。</p>	<p>五目卵焼きに入っている切り干し大根は大根を細長く切って天日干しをして作ります。干すことで水分を少なくなり、保存性がよくなります。</p>
25日(小B時程)	26日	27日(小B時程)	28日	29日
<p>三色そばろ井 わかさぎの米粉揚げ ひつつみ汁 牛乳</p> 	<p>【赤坂ベーカリー】 手作りダイズチーズパン チキンクリームシチュー ニューサマーオレンジ 牛乳</p> 	<p>【誕生日給食】 スパゲティナポリタン 新たまねぎドレッシングサラダ 豆乳パン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：沖縄県】 タコライス 野菜卵スープ サーターアンダーギー 牛乳</p> 	<p>【中学生運動会応援給食】 ブルコギ丼 わかめ卵スープ 赤白白玉団子入りフルーツポンチ 牛乳</p> 
<p>ひつつみ汁は、岩手県の郷土郷里です。水でこねた小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって煮ることが由来です。「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言です。</p>	<p>赤坂学園では、月に一度、給食室でパンを焼いています。今月は、ダイズチーズを入れたパンになります。小麦粉は、北海道産の「春よ恋」を使用しています。 生地は、豆乳や豆乳からできたバターを使うので、乳製品は含まれていません。</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パンナコッタに手作りしたブルーベリーソースをかけました。</p>	<p>サーターアンダーギーには黒糖を入れました。沖縄県では、亜熱帯の気候を生かしてさとうきびを栽培し、黒糖を作ってきました。黒糖は、さとうきびの汁をしぼって煮詰めて作ります。</p>	<p>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。 赤白白玉団子は運動会の組にちなんだ団子をフルーツポンチに入れます。</p>
30日(土)運動会時程	<p>【5月栄養素等摂取量高学年】 エネルギー：760kcal たんぱく質：32.3g</p> <p>【5月栄養素等摂取量中学生】 エネルギー：800kcal たんぱく質：34.0g</p>	<p>★保護者の皆様へお知らせ★ ・食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。 ・5月30日(土)は、小学校、中学校共に給食があります。 ・6月1日(月)は振替休業日になりますので、給食はありません。</p>	<p>新学期が始まり1か月が経ちます。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、食事をしっかりとって、元気な体作りをしましょう！また、徐々に日中の日差しが強くなり、汗ばむ陽気になることもあります。こまめな水分補給を心掛けて、熱中症を予防しましょう。飲み物だけでなく、食べ物も大切な水分補給です。</p> 	