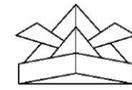


5月 給食献立表



令和6年度

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	3日
<p>5月の給食目標</p> <p>「正しい食器の配置で食べよう」</p> <p>正しい食器の位置を知っていますか？</p> <p>ご飯茶碗が左、汁物のお椀が右となります。</p> <p>配膳が終わったら正しい配置にしましょう。</p> <p>家での食事でも食器の位置を意識しましょう。</p>		<p>ミルクパン</p> <p>マカロニポテトグラタン</p> <p>新たまねぎのオニオンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>わかめたけのこうどん</p> <p>はる春キャバツの即席漬け</p> <p>手作りあんこのせくさもち</p> <p>牛乳</p> <p>こどもの日献立</p>	<p>けんぽう きねんび 憲法記念日</p> 
6日	7日	8日	9日	10日
<p>こどもの日 振りかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>プルコギ丼</p> <p>トックスープ</p> <p>熊本県産雪中貯蔵甘夏 (特別栽培)</p> <p>牛乳</p>	<p>【世界の料理:カナダ】</p> <p>メープルシロップトースト</p> <p>サケのクリームシチュー</p> <p>プーティン</p> <p>牛乳</p> 	<p>かつおくとわかめちゃんご飯</p> <p>野菜のからしあえ</p> <p>さつま汁</p> <p>牛乳</p> 	<p>チーズ入りチキンカレーライス</p> <p>バジルドレッシングサラダ</p> <p>和歌山県産カラダマンリン</p> <p>牛乳</p> <p>ラッキー アイテム</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>しょうゆラーメン</p> <p>ししゃものいそべあげ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>小松菜のごまあえ</p> <p>かきたま汁</p> <p>牛乳</p> 	<p>ねぎ塩豚丼</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>手作りプリン</p> <p>牛乳</p> <p>HAPPY BIRTHDAY</p> <p>誕生日給食</p>	<p>ツナにんじんご飯</p> <p>お好み焼き風卵焼き</p> <p>けんちん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>【郷土料理:東京都】</p> <p>のりの佃煮のせご飯</p> <p>てんぷら(きす・かきあげ)</p> <p>ちゃんこ汁</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p>
<p>しょうゆラーメンのスープはかつお節、宗田節、昆布からとった出汁と鶏がらからとったスープをあわせて作るうま味たっぷりのスープです。ししゃもには骨の成長に必要なカルシウムが多くふまれています。</p>	<p>給食で使用している小松菜は東京都江戸川区で栽培されているものを使用しています。小松菜と命名したのは江戸幕府8代将軍徳川吉宗といわれています。</p>	<p>誕生日デザートのプリンは給食室で手作りします。ねぎ塩豚丼は肩肉とバラ肉、2つの部位の豚肉を使います。</p>	<p>ツナにんじんご飯は福島県の学校給食で人気メニューです。お好み焼き風卵焼きはお好み焼きに使う具材を卵にとじ込み、ソースをかけたお好み焼きにみたてた卵焼きです。</p>	<p>各都道府県の郷土料理を月1回提供します。今月は東京都です。江戸時代に多くの料理が江戸の町(東京都)で誕生しました。てんぷらやつくだ煮もそのひとつです。</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>ご飯</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>キャバツの塩昆布あえ</p> <p>貝たくさんみそ汁</p> <p>おかしな目玉焼き</p> <p>牛乳</p> 	<p>ご飯</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>もやしのナムル</p> <p>わかめとうふのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ココアあげパン</p> <p>ポトフ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>パエリア</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p> 	<p>ご飯</p> <p>じゃこのふりかけ</p> <p>赤魚のもろみ焼き</p> <p>もやしのごまあえ</p> <p>ひつすみ汁</p> <p>牛乳</p>
<p>おかしな目玉焼きは卵で作る目玉焼きではなく、黄桃と牛乳寒天で作るおかしな(お菓子な)目玉焼きです。</p>	<p>ヤンニョムチキンは韓国で誕生した料理です。油であげた鶏もも肉にケチャップ、コチュジャンで作った特製のたれをかけて作ります。</p>	<p>パンを油であげてミルクココアをまぶしてココアあげパンにします。皆さんはどの味のあげパンが好きですか？</p>	<p>パエリアはスペインで誕生した料理です。米と魚介類、野菜をあわせて炊飯して作る料理です。今回の給食ではいか、えび、あさりを使用します。</p>	<p>ひつすみ汁は岩手県の郷土料理です。小麦粉で作っただんごが入る汁物です。方言でちぎるを意味するひつつまむが名前の由来といわれています。</p>
27日	28日	29日	30日	31日
<p>ご飯</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き</p> <p>ひじきの炒め物</p> <p>豚汁</p> <p>あずき白玉だんご</p> <p>牛乳</p>	<p>ナンピザ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ABCスープ</p> <p>牛乳</p> <p>ABC</p>	<p>ホイコーロー丼</p> <p>きゅうりのピリ辛漬け</p> <p>中華風卵コーンスープ</p> <p>りんごゼリー</p> <p>牛乳</p>	<p>きんぴらご飯</p> <p>五目卵焼き</p> <p>とうふのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>冷やし中華そば</p> <p>いかのからあげ</p> <p>フルーツみつ豆</p> <p>牛乳</p> <p>冷やし中華</p> 
<p>さけのちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。北海道産のさけ、北海道産のみそを使用して作ります。</p>	<p>ナンピザはナンの上に具材をのせてオーブンで焼いて作ります。ABCスープはアルファベット型のマカロニが入っています。</p>	<p>ホイコーローは中華料理のひとつです。豚肉と野菜をいためて、みそ、トウバンジャン、テンメンジャンで味つけします。りんごゼリーはりんごジュースを寒天で固めて作ります。</p>	<p>きんぴらご飯はしょうゆ、砂糖、ごま油で味つけた鶏肉、ごぼう、にんじんをご飯に混ぜて作ります。</p>	<p>冷やし中華は日本で誕生した料理です。ゆでた麺を冷やし、具をのせ、冷たいスープをかけていただきます。具材は鶏肉、卵、きゅうり、もやしです。</p>

【5月平均摂取栄養量(4年生)】
 エネルギー:644kcal
 たんぱく質:26.3g

【東京都産使用食材】
 ・小松菜

【特別栽培について】
 農業や化学肥料の使用量を抑えた自然環境に良い栽培方法です。

※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。