

# 5月 給食だより

江戸川区立第三松江小学校

校長 小松 広宣

栄養士 小松 菜美

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられず日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

1. 起きたら、朝日を浴びる



2. 朝食をよくかんで食べる

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

3. 昼間は外で体を動かす

4. 食事は決まった時間に食べる

5. 早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。



### 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気でお腹いっぱい食べると、よりおいしく感じます。





# 5月 よていこんだてひょう



令和6年度



第三松江小学校

日	主食	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	1食分 たんぱく質 脂質
1 水	むぎごはん おちゃめとんかつ コーンサラダ けんちんじる 	○	ぎゅうにゅうぶたにくこなかつおたまご、 とりにくとうふ	こめむぎあぶら、こむぎこ、パンこさとう、こ んにゃく、じゃがいも	うめ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーンたま ねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	576 kcal 24.4 g 20.5 g
2 木	だけのこごはん さばのたつたあげ アスパラグリーンサラダ やさしいすましじる 	○	ぎゅうにゅうとりにくあぶらあげかつお、 ツナだしこんぶ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとうかたくりこ	しいたけ、にんじん、だけのこ、たかのつめ、さやいんげ ん、しょうがにんにく、だいこん、たまねぎ、アスパラガ ス、きゅうり、キャベツ、えのきはくさい、ねぎ、こまつな	579 kcal 30.4 g 16.6 g
7 火	むぎごはん とりにくのしょうがやき ごまドレッシングサラダ いなかじる オレンジ	○	ぎゅうにゅうとりにくだしこんぶ、とりに く、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、すりごま、ねり ごま	しょうがにんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、みずかけな、ごぼう、だいこん、こまつな、 ねぎ、オレンジ	585 kcal 25.6 g 17.3 g
8 水	★とりなんばんうどん ししゃも、いそべあげ からしあえ こくとうむしパン	○	ぎゅうにゅうだしこんぶ、とりにく、こおり とうふ、ししゃも、あおりの、たまご、こなか お、とうにゅう	うどんこむぎこあぶら、こめこ、くろざとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、 ホールコーン	567 kcal 30.4 g 20.1 g
9 木	とうにゅうきなこトースト クラムチャウダー こまつなツナサラダ	○	ぎゅうにゅうとうにゅう、きなこ、とりにく、 しろいんげん、まめ、あさり、なまクリーム、ツ ナ	しょくパンバター、さとうあぶら、じゃがい も、こめこ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ、こまつな、キャベ ツ、きゅうり、レモン	584 kcal 24.8 g 24.4 g
10 金	ぎひごはん さかなのんにくだれ こまつなサラダ ごもくみそじる	○	ぎゅうにゅう、サバ、ちりめんじゃこ、ぶたに く、とうふ、あかみそ、しろみそ	こめ、きび、さとう、あぶら、ごまあぶら、じゃが いも	にんにく、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、レ モン、ごぼう、きりぼし、だいこん、もやし、ねぎ	560 kcal 25.2 g 18.8 g
13 月	じゃこごはん さかなのおこのみやきふう のりすあえ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、まあじ、こな かつお、あおりの、ツナ、のり、とうふ、たまご	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、こむぎこ、 あぶら、エッグケアマヨネーズ、かたくりこ	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	576 kcal 28.2 g 17.7 g
14 火	★さんしょくどん ちりめんサラダ やさしいけんちんじる オレンジ	○	ぎゅうにゅう、サケ、たまご、ちりめんじゃこ、 とうふ、こおりとうふ	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら、こ んにゃく、じゃがいも	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホール コーン、ごぼう、だいこん、えのき、だけ、ねぎ、オレンジ	573 kcal 25.7 g 16.3 g
15 水	てづくりオニオンペーパー ポトフ チキンサラダ さくらんぼ	○	ぎゅうにゅうとうにゅう、ベーコン、チーズ、 ぶたにく、ウィンナー、とりにく	きょうりきこ、さとう、あぶら、エッグケアマヨ ネーズ、じゃがいも、ごま、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリ、きゅ うり、ホールコーン、レモン、さくらんぼ	588 kcal 28.3 g 20.7 g
16 木	ぎひごはん レバー、だし、わかめ、とりに く、とうふ	○	ぎゅうにゅう、レバー、しいたけ、ポテ、とりに く、とうふ	こめ、きび、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さ とう、ごま、ごまあぶら	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、レモン、たまねぎ、 えのき、だけ、はくさい、にら、パナナ	581 kcal 22.7 g 17.1 g
17 金	★なごさぎちゃんぽん ごもくまめ カステラ	○	ぎゅうにゅう、いか、ちくわ、なると、だいず、ぶ たにく、こんぶ、たまご、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、こんにゃ く、さとう、こむぎこ、はちみつ	しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベ ツ、ホールコーン、こまつな、ごぼう、れんこん	566 kcal 23.6 g 19.5 g
20 月	チキンライス ごぼうチップスサラダ ようふうとうふスープ カルピスパインゼリー	○	ぎゅうにゅうとりにく、ベーコン、とうふ、か んてん、カルピス	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、しょうが、えのき、だけ、こまつ な、パイン	561 kcal 19.6 g 17.6 g
21 火	むぎごはん さかなのフライ ごますあえ みそじる	○	ぎゅうにゅう、あじ、だしこんぶ、とうふ、わか め、しろみそ、あかみそ	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、ごま、あぶら、さ とう、すりごま、ねりごま	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのき、だ け	587 kcal 27.3 g 20.4 g
22 水	ごはん ツナ、いりたまご、やき だいず、とやさいののもの とうふのみそじる	○	ぎゅうにゅう、ツナ、たまご、とうにゅう、さつ まあげ、だいず、だしこんぶ、こおりとうふ、と うふ、しろみそ、あかみそ	こめ、きび、あぶら、さとう、こんにゃく、じゃが いも	たまねぎ、にんじん、にら、ごぼう、こまつな、ねぎ	596 kcal 26.6 g 20.3 g
23 木	ミルクパン とりにくのごまてりやき レモンドレッシング はくさいのクリームスープ	○	ぎゅうにゅうとりにく、とりにく、ぎゅう にゅう	ミルクパン、ごまあぶら、さとう、こむぎこ、パ ター	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、ホー ルコーン、レモン、たまねぎ、しめじ、パセリ	563 kcal 26.8 g 25.8 g
24 金	ピーズ、いんげん とりにく、ネギ、やき しょうが、しょうゆあえ ぐだくさんみそじる	○	ぎゅうにゅうとりにく、あぶら、あげ、とりに く、ちくわ、だしこんぶ、こおりとうふ、とうふ、 しろみそ、あかみそ	こめ、もちこめ、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃ がいも	ごぼう、にんじん、グリーンピース、しょうがにんにく、ね ぎ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ	576 kcal 25.7 g 18.8 g
27 月	むぎごはん さかなのしおやき こまつな、ツナのあえもの とうにゅう、いりみそじる	○	ぎゅうにゅう、サバ、ツナ、だしこんぶ、ぶたに く、なまあげ、とうにゅう、しろみそ、あかみそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、あぶら	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、た まねぎ、だいこん、ねぎ	571 kcal 27.1 g 21.5 g
28 火	こまつなとコーンのピラフ とうにゅうスープ キャロットケーキ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、とうにゅう、だいず、 たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも、こめこ、 さとう	たまねぎ、にんにく、にんじん、こまつな、ホールコーン、 パセリ、えのき、だけ、キャベツ、オレンジジュース	626 kcal 19.7 g 21.1 g
29 水	★ちゅうかどん ひじきとこまつなのあえもの あん、にんどうふ	○	ぎゅうにゅうぶたにく、えび、いか、ひじき、か んてん、ぎゅうにゅう、れんこん、にゅうなまク リーム	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、さ とう、すりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だけのこ、エリ ンギ、もやし、はくさい、こまつな、ホールコーン、パイン、 もも、みかん	573 kcal 23.6 g 14.5 g
30 木	てづくりツナマヨパン かいそうサラダ チリコンカン	○	ぎゅうにゅうとうにゅう、ツナ、わかめ、く わかめ、ぶたにく、しろいんげん、まめ	きょうりきこ、さとう、あぶら、エッグケアマヨ ネーズ、ごま、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、パセ リ	579 kcal 24.6 g 21.1 g
31 金	★こまつなぶたにく、どん ぞらまめ いなかじる くろざとうもち	○	ぎゅうにゅうぶたにく、あかみそ、だしこん ぶ、とりにく、とうふ、しろみそ、とうにゅう、き なこ	こめ、むぎ、ごまあぶら、かたくりこ、ごま、さ とうあぶら、くろざとう	しょうがにんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベ ツ、こまつな、ぞらまめ、ごぼう、だいこん、ねぎ	601 kcal 27.6 g 17.3 g

今月の平均  
エネルギー579cal ・たんぱく質25.6g ・脂質19.4g

★マークのついている給食は、お皿の上に、  
ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。

5月の給食目標 「正しい姿勢で食べましょう」

