



目標		元気でしょうぶな体をつくろう		・朝ごはんをしっかり食べよう		・準備や後片付けを手早くしよう	
日	当日の食育・献立テーマ				あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとになる	みどりのなかま からなのちやくし をとのえる
	とら	こんたてめい 献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介				
1水	八十八夜 (5/1) 「行事食・抹茶」				ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン なまクリーム かんでん	アルファまい あぶら かたくりこ、ごまあぶら さとう、タピオカ くろみつ	にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ ピーマン、パプリカ にんじん、とうもろこし ほうれんそう
	アルファ まい	チンジャオロース丼 (アルファ米使用) ほうれん草のスープ 抹茶タピオカゼリー	<食文化> 旬の食材と季節にちなんだ料理 八十八夜に種んだお茶は上等とされて、 このお茶を飲むと長生きするそうです。				
2木	端午の節句 (5/5) 「行事食・柏もち」				ぎゅうにゅう チャーシュー ぶたにく おなか、かまぼこ とりにく、とうふ	もちごめ、おこめ ごまあぶら かたくりこ もち	にんじん、たけのこ しいたけ、グリーンピース たまねぎ、しょうが こまつな、もやし、だいこん えのき、ほうれんそう
	ちゅうが しんじゆし たんご	中華おこわ 真珠蒸 小松菜のおかか和え 青菜の吸い物 柏もち	<食文化・行事にちなんだ料理> かしわは、新しい目が出るまで古い葉が落ちないことから 「家計が絶えない」という縁起を担いで使われます。				
7火	今月の給食目標 「元気でしょうぶな体をつくろう！」				ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、ベーコン いんげんまめ ひよこまめ レンズまめ	パン、あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、とうもろこし キャベツ、きゅうり にんにく、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース
	ミルクココア揚げパン わかめコーンサラダ ビーンズシチュー	<心身の健康・よりよい食習慣> 丈夫な体づくりには、朝のスタートである 朝ごはんをしっかり食べることが大切です！					
8水	旬の食材を味わおう 「グリーンピース」				ぎゅうにゅう とりにく さば、おなか わかめ	おこめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが、グリーンピース こまつな、キャベツ にんじん、もやし、うめ しいたけ、えのき だいこん
	グリーンピースごはん さばの竜田揚げ 野菜のうめ和え わかめと大根の吸い物	<食文化・旬の食材> グリーンピースの旬は、晩春から初夏です。 この日は生豆を使用します。					
9木	食育クイズ 「春きゃべつ」				ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ちゅうかめん、ラード ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら、さとう	にんじん、しいたけ きくらげ、もやし、キャベツ ねぎ、にら、にんにく しょうが、きゅうり きりぼしだいこん
	春きゃべつ ジャンボ揚げ餃子 切り干し大根の和え物	<食文化・旬の食材> 1玉のきゃべつには、 何枚の葉がついているでしょう？					
10金	世界の食文化を知ろう 「インド・タンドリーチキン」				ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン なまクリーム	パン じゃがいも こむぎこ あぶら、バター	にんにく、しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ、かぼちゃ
	黒砂糖パン ポイル野菜 タンドリーチキン (インド料理) パンプキンポタージュ	<食文化・国際理解> タンドリーチキンはインドの料理です。 スパイスを複数使って焼き上げます。					
13月	旬の食材を味わおう 「新じゃが」				ぎゅうにゅう イカ とりにく	おこめ かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが、だいこん にんじん、きゅうり しいたけ、まいたけ なめこ、ねぎ ほうれんそう
	ごはん イカのかりんと揚げ ゆかり和え 新じゃがの団子汁	<食文化・旬の食材> 旬のみずみずしい 新じゃがを使って、お団子を手作ります！					
14火	今月の給食目標 「朝ごはんの効果」				ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	おこめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、パプリカ、ねぎ りんご、バナナ、プル、 しょうが、だいこん えのき、あしたば
	ジャンバラヤ (南米料理) スペアリブのフルーツソース煮 コーンフレークサラダ	<心身の健康・健康な食事のとり方> 朝ごはんをたべるとよいことがいっぱいあります。 どんなよいことがあるかな？					
15水	日本各地の味を楽しもう 「沖縄・ポロポロじゅうしい」				ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうにゅう	おこめ あぶら じゃがいも こむぎこ、さとう	たけのこ、にんじん こねぎ、もやし きゅうり とうもろこし
	ポロポロじゅうしい (沖縄雑炊) じゃが丸くん コーンサラダ	<食文化・日本各地の食文化> ポロポロじゅうしいは、沖縄風 炊き込みご飯の雑炊です。					
16木	旬の食材を味わおう！ 「東京都・あしたば」				ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン、かたくりこ こむぎこ、マカロニ あぶら、さとう おしむぎ	にんにく、にんじん きゅうり、とうもろこし キャベツ たまねぎ、パセリ
	あしたばパン (東京都産物) フライドチキン 押し麦入りスープ シェルマカロニのサラダ	<食文化・日本各地の産物や食文化> あしたばは、夕方につんでも明日には葉がでてくることから 「明日葉」という名前がついたそうです。					
17金	今月の給食目標 「食器の片づけ方」				ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ、わかめ	おこめ、あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく、しょうが にんじん、たけのこ しいたけ、きくらげ はくさい、ねぎ、ピーマン パプリカ、だいすもやし かわらばんかん
	家常豆腐丼 (中国家庭料理) 中華風わかめスープ 河内晩柑	<感謝の心・感謝を伝えよう> 片付けてくれる人のことも 考えられるとステキですね！					
20月	世界の食文化を知ろう 「イタリア・パスタ」				ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	オリーブオイル さとう こむぎこ バター、あぶら	にんにく、たまねぎ セロリ、トマト にんじん、キャベツ きゅうり、パセリ
	生パスタの豚肉ラグーソース パリパリチーズサラダ キャベツのスープ	<食文化・国際理解> この日は、特別にイタリア生まれの 生パスタを使用します。					

21火	北ノ台小学校給食の美味しさのひみつ！ 「料理にあったお米の種類」	ごはん 赤魚の塩麴焼き 三色おひたし 豆乳みそ汁	＜食文化・日本の産物＞ 北ノ台小学校の給食では、全国のおいしいお米を料理の特徴にあわせて使用しています。	ぎゅうにゅう あかうお、おなか ぶたにく みそ、とうにゅう	おこめ じゃがいも	にんじん、もやし ほうれんそう、しいたけ だいこん、しめじ まいたけ、ねぎ こまつな
22水	食育クイズ 「東京都の産物はどれ？」	あんかけチャーハン あしたばのスープ りんご蒸しパン	＜食文化・地域の産物＞ この日の給食には、東京都が生産量日本一の食材がかかれています。	ぎゅうにゅう チャーシュー ぶたにく、イカ ししゃも、とりにく	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、ねぎ、しょうが にんじん、しいたけ だけのこ、にんにくのめ だいこん、きくらげ ちんげんさい
23木	☆☆☆ 運動会おうえん特別献立 ☆☆☆	マーガリンパン がんばるぞー！コロケ コールスローサラダ 真だくさんトマトスープ	Fight! ＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞ 運動会直前！ 給食室からも応援の思いを込めて応援献立を作ります。 美味しく楽しく、給食時間を過ごして欲しいです。	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ、ハム ベーコン	パン、あぶら じゃがいも、こむぎこ パンこ、さとう オリーブオイル おしむぎ	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんにく セロリー、とうもろこし トマト、パセリ
24金	勝つカレー コーンサラダ 紅白ポンチ	＜食文化・旬の食材＞ この時期から初夏にかけておいしくなるメロン。給食では贅沢に果汁を絞って、メロンパンの生地を作ります。	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こむぎこ、パンこ あぶら、おこめ じゃがいも、さとう マーガリン しらたま、さとう	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが グリーンピース、もやし きゅうり、とうもろこし みかん、パイナップル	
28火	旬の食材を味わおう 「メロン」	出来立てメロンパン 大根サラダ ポトフ	＜食文化・旬の食材＞ この時期から初夏にかけておいしくなるメロン。給食では贅沢に果汁を絞って、メロンパンの生地を作ります。	ぎゅうにゅう ハム とりにく ベーコン	パン、こむぎこ さとう、バター マーガリン、あぶら じゃがいも	メロン、にんじん だいこん とうもろこし きゅうり、たまねぎ キャベツ
29水	今月の給食目標 「協力して片付けよう！」	ごはん 豆腐ステーキ みずな 水菜の信田和え だぶ (福岡県郷土料理)	＜社会性・協力して食事の準備をする＞ 協力して、スプーンや箸の向きも しっかりそろえて返しましょう！	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ おなか かまぼこ、とりにく	おこめ かたくりこ あぶら、さとう しらたき	たまねぎ、にんじん みずな、きゅうり だいこん、しいたけ いんげん
30木	旬の食材を味わおう 「木島平村・アスパラガス」	チリコンカンライス 木島平村のアスパラサラダ 豆腐ドーナツ	＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞ 姉妹都市である木島平村で減農薬栽培されたアスパラガスです。 豊富な雪解け水で育ち、やわらかくて甘みがあります。	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン だいず きんときまめ とうふ	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム トマト、ピーマン、キャベツ アスパラガス、きゅうり
31金	旬の食材を味わおう 「いわし」	いわしの蒲焼き丼 じゃこ野菜の和え物 さつまいものめった汁 (石川県郷土料理)	＜食文化・旬の食材＞ いわしには、頭の働きをよくしてくれる栄養素が含まれています。	ぎゅうにゅう、いわし のり、こんぶ じゃこ、ぶたにく みそ	おこめ かたくりこ あぶら、さとう、ごま こんにやく さつまいも	しょうが にんじん、だいこん きゅうり ごぼう、ねぎ

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

給食でも、行事食を取り入れています!

5/5

端午の節句  
(菖蒲の節句)

ちまき  
かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

1/7

人日の節句  
(七草の節句)

七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

7/7

七夕の節句  
(笹の節句)

そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

3/3

上巳の節句  
(桃の節句)

はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

9/9

重陽の節句  
(菊の節句)

菊料理

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。