

# 5月給食だより

調布市立多摩川小学校  
校長 安藤 力也  
栄養士 小林 千晶

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。1年生も給食が始まり、新しい環境に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。新学期が始まり1か月がたとうとしています。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。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。また、運動会に向けた練習も始まります。朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

おいしい給食となるよう頑張ります！産休育児休業から復帰します

栄養士 陣内 夏子

★どうぞよろしくお願いたします。

## 朝ごはんを食べると、いろいろなことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



### ～給食費納入のお願い～

5月6日(木)に4・5月分が引落されます。

1年生は6月からの引き落としとなります。

2年生…8900円(4・5月分)

3・4年生…9300円(4・5月分)

5・6年生…9700円(4・5月分)

### 5月の献立表より…

20日(木) 運動会応援献立

運動会に向け、赤組も白組も「勝つ!」ということで、カツ(勝つ)カレーです。今回はヒレカツをのせます。赤組も白組も頑張ってくださいね!



5月 献立表

日	主食	赤の仲間 血やにくになる	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人ばく質
6月	ガーリックトースト チキンボールのホワイトシチュー ポテトの華風サラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうにゅう, とうにゅうクリーム	フランスパン, マーガリン, あぶら, でんぷん, こむぎこ, じゃがいも, さとう, こま	パセリ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, レモン, はくさい, レタス, きゅうり, セロリー, かいわれだいこん	516 kcal 16.5 g
7月	麻婆豆腐丼 ごぼうのからあげ 中華風J-スープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, とうふ, たまご	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, はるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, もやし, ししいだけ, ごぼう, ニラ, ホールコーン	522 kcal 18.3 g
10月	五目あんかけ焼きそば もやし若布の中華あえ 野菜チップ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, むぎえび, わかめ	ちゅうかめん, あぶら, でんぷん, さとう, さつまいも, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, もやし, はくさい, こまつな, かぼちゃ, ごぼう	520 kcal 17.6 g
11月	野菜茶漬け かつおの香味あげ 野菜の甘みそあえ みかん	ぎゅうにゅう, のり, かつお, とさかのり, みそ	こめ, あぶら, こま, でんぷん, あぶら, さとう	のざわなづけ, ねぎ, みつば, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, ほうれんそう, れいとうみかん	583 kcal 36.9 g
12月	ソフトフランスパン 豆のミートグラタン 味噌ドレサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, いんげんまめ, うすらまめ, みそ, ベーコン	ソフトフランスパン, あぶら, パスタ, さとう, パンこ, はるさめ	たまねぎ, にんにく, パセリ, はるさめ, キャベツ, はくさい, ホールコーン, レタス, きゅうり, にんじん, キャベツ	559 kcal 20.5 g
13月	ごはん 赤マンボウのみそ漬け 野菜の梅おかかあえ きのこのトロリ汁	ぎゅうにゅう, みそ, おかか, とりにく, とうふ	こめ, さとう, あぶら, でんぷん	しょうが, ねぎ, キャベツ, もやし, ほうれんそう, にんじん, ばいにく, なめこ, しめじ, みつば	504 kcal 24.8 g
14月	ピースそぼろごはん 野菜のなめたけ和え けんちん汁 すいか	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, とりにく, あぶらあげ	こめ, あぶら, さとう, さといも, こんにゃく	しいたけ, にんじん, さやえんどう, だいこん, ほうれんそう, キャベツ, もやし, えのきたけ, ごぼう, こまつな, ねぎ, すいか	555 kcal 23.2 g
17月	ツナマヨドッグ ポークシチュー ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう, ツナ, ぶたにく	ミルクパン, エッグケアマヨネーズ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, マーガリン, さとう, こま	たまねぎ, パセリ, にんにく, にんじん, セロリー, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり, はくさい, だいこん	929 kcal 34.0 g
18月	ひるぜんおこわ はたはたの磯辺あげ だいこんとみずなのゆず酢かけ あずき抹茶プリン	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, はたはた, あおのり, なまクリーム, アガー, かんてん, あずき	こめ, もちこめ, むぎ, あぶら, さとう, こめこ	にんじん, ごぼう, しいたけ, みずな, だいこん, ゆず	639 kcal 23.3 g
19月	五目タンメン とうふナゲット コルキャノン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かまぼこ, とうふ, とりにく, ベーコン	ちゅうかめん, あぶら, でんぷん, じゃがいも, マーガリン	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, きくらげ, チンゲンツアイ, ねぎ, たまねぎ, ごぼう, ホールコーン, パセリ	584 kcal 22.0 g
20月	カツカレー ノンオイルドレッシングサラダ 西瓜フルーツジュレ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, アガー	こめ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, マーガリン, パンこ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, はくさとう, すいか	698 kcal 23.3 g
21月	イタリアンピザ ポトフ メロン	ぎゅうにゅう, ベーコン, ロースハム, ウィンナーソーセージ, ピザチーズ	ピザクラスト, あぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン, パセリ, だいこん, ブロッコリー, キャベツ, かぶ, セロリー, アムスメロン	505 kcal 20.2 g
25月	ごはん さばのぬか炊き 切干だいこん詰め煮 肉ととうふ みかん	ぎゅうにゅう, さば, さつまあげ, ぶたにく, とうふ	こめ, さとう, こめぬか, いとこんにゃく	きりぼししだいこん, にんじん, まいだけ, はくさい, しめじ, ねぎ, れいとうみかん	653 kcal 26.6 g
26月	ごはん 新ごぼうの和風ハンバーグ ズッキーニソテー キャベツとしめじの味噌汁	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいす, とうにゅう, ベーコン, わかめ, みそ	こめ, あぶら, パンこ, おろしやまいも, さとう, でんぷん	たまねぎ, 新ごぼう, だいこん, スッキーニ, ホールコーン, はるさめ, キャベツ, しめじ, ねぎ	571 kcal 23.6 g
27月	あんかけうどん たらのすりみあげ ピーマンソテー じゃが芋と里芋のごまみそ和え	ぎゅうにゅう, とりにく, かまぼこ, たらすりみ, ウィンナーソーセージ, ダイスターズ, たまご, ぶたにく, みそ	うどん, でんぷん, こむぎこ, あぶら, ピーマン, じゃがいも, ながいも, こま, さとう	しいたけ, ねぎ, にんじん, ほうれんそう, たけのこ, グリンピース, ホールコーン, たまねぎ, キャベツ, ピーマン, ブロッコリー, ねぎ	503 kcal 25.1 g
28月	白み魚入り梅若ごはん 鮭のマヨネーズ じゃが芋のあおのりきんぴら はくさいの味噌鍋	ぎゅうにゅう, あかうお, たきこみわかめ, じゃこ, さけ, あおのり, ぶたにく, とうふ, とうにゅう, みそ	こめ, こま, あぶら, エッグケアマヨネーズ, じゃがいも, しらす	カリカリうめゆかり, パセリ, にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ししいたけ, ぶなしめじ, ねぎ	640 kcal 29.9 g
31月	あげパン ポルシチ イタリアンサラダ フルーツみつ豆	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, とうにゅう, とうにゅうクリーム, ドライサラミ, かんてん	ミルクパン, グラニューとう, あぶら, じゃがいも, さとう, こむぎこ, マーガリン, あまなっとう	たまねぎ, にんじん, かぶ, セロリー, キャベツ, ピーツ, はくさい, きゅうり, トマト, みかん, はくさとう, すいか, アンデスメロン	975 kcal 29.7 g

運動会  
おうえんこんだて

(調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。)  
 多摩川小学校では、新潟県産「コシヒカリ」を給食に使用しています。姉妹都市である長野県木島平村や地域の農家からの食材も使用しています。  
 木島平村産：えのき ぶなしめじ なめこ 地場野菜：今月は地場野菜の利用はありません。