



令和7年4月25日(金)  
豊島区立朝日小学校  
校長 大島 史絵  
栄養士 ■■■■■

### こころと体の調子を整えましょう!

新学期が始まって、1か月が経ちました。新しい環境、新しい勉強に慣れてきた頃でしょうか。1年生のみなさんは、初めての給食にドキドキ、ワクワクしながらも準備や片付けも上手にできていました。2年生以上は、昨年度と比べ、テキパキと動き、1年生のお手本となっている姿が見られ、成長を感じました。

暦上では「暮」ですが、今年は気温がぐっと上がり、もうすでに白差しが暑いと感じる日も出てきています。季節の変わり目は、気温差や気候の変化で、体も疲れやすくなります。暑いと感じる日は、水分をいつもよりこまめにとることを心がけましょう。体調を崩しやすい時期でもあります。また、今月は運動会があります。練習も始まるので、食事・運動・睡眠の生活リズムをきちんと整えながら、元気に過ごしましょう。



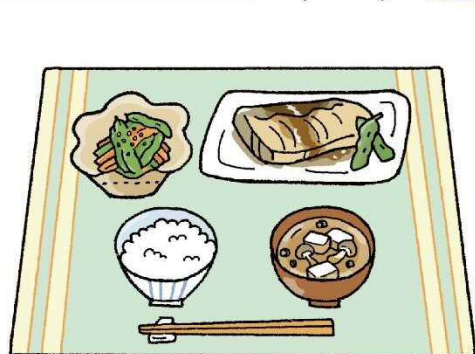
## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

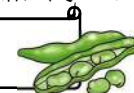
## 5月の給食

### 5月1日(火)「八十八夜」給食



5月1日は、立春(2月4日)から88日目の日で、「八十八夜」と呼ばれています。八十八夜には、茶摘みやお米の稲を植えるのに最適な日だと言われています。また、八十八夜に摘んだ新茶は縁起が良く、飲むと長生きできると考えられています。そこで、給食では、抹茶をたっぷり使った「抹茶ケーキ」を提供します。

### 5月20日(火)2年生さやむき体験



この日の献立に出る「そら豆」は、2年生のみなさんに、全校分のそら豆のさやむきをしてもらいます。一生懸命むいてくれたそら豆は、塩ゆでして提供します。活動を通じて、そら豆の構造や、食の楽しさを学んでもらいます。

### 5月9日(金)世界の料理給食「スペイン」



5月9日は、スペイン料理の「パエリア」と「カルド・ガジェゴ」を提供します。パエリアは、スペイン東部のバレンシア地方発祥の料理です。バレンシア地方はスペインの米所と言われ、米を使った料理が多くあります。パエリアは鍋に肉や魚介、野菜を豪快に使った料理です。給食を通して、色々な食文化に触れてみましょう。

### 5月30日(金)運動会応援給食

5月31日は「運動会」です。そこで、皆さんが楽しく元気に取り組めることを願って、「タレかつ丼」を作ります。ジューシーで食べ応えのあるカツを食べて、運動会でおもいっきり力を発揮しましょう。運動会当日は、力を100%発揮するために、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。



## 【給食用食材の主な産地(4月分)】

食材	産地	食材	産地	食材	産地	
米	岩手県	大豆	北海道	にら	茨城県	
	新潟県			じゃがいも	アスパラガス	熊本県
もち米	青森県	たまねぎ	群馬県	あまなつ	長野県	
鶏肉	宮城県	こんにゃく		えのき		
	豚肉	青森県	しらたき	しめじ	東京都	にんじん
群馬県		長ねぎ	みつば	千葉県		
青森県		こまつな	日向夏	愛媛県		
たまご	青森県	さつまいも	千葉県	清美オレンジ	和歌山県	
				茨城県	八丈島レモン	いちご
豆腐	佐賀県	みつば				



# 5月給食献立表



令和7年度5月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1木	ぶたしおしモンどん 〔八十八夜献立〕	○	あおのりポテト まっチャゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かんてん なまクリーム あずき	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん えのき たまねぎ コーン ながねぎ レモン	620 Kcal 228 g 192 g 14 g	
2金	ごはん	○	さわらのむぎぞやまき きりぼしだいごんと えだまめのサラダ かきたまじり	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ たまご	こめ さとう むぎ あぶら でんぶん	きりぼしだいごん こまつな キャベツ えだまめ コーン にんじん ながねぎ	606 Kcal 314 g 179 g 26 g	
5月	こどもの日							
6火	振替休日							
7水	カルピチャーハン	○	ちゅうかスープ スパイシーまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だいず	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ながねぎ にら キャベツ こまつな もやし きくらげ	598 Kcal 244 g 254 g 22 g	
8木	ごはん	○	さけのてりやき あげじゃこサラダ くたくさんのみぞしる	ぎゅうにゅう さけ みそ ちりめんじゃこ ぶたにく おかか	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	しょうが だいごん きゅうり にんじん もやし たまねぎ にんにく コーン	598 Kcal 314 g 177 g 25 g	
9金	パエリア 〔スペイン料理〕	○	カルド・ガジェゴ バインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく いんげんまめ アガー	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく しょうが かぶ バイン	587 Kcal 238 g 150 g 22 g	
12月	ごはん	○	かじょうどうふ ちゅうかコーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	ビーマン キャベツ ながねぎ にんじん もやし しめじ たまねぎ コーン オレンジ	626 Kcal 255 g 196 g 24 g	
13火	ごはん	○	いかにかりんあげ キャベツのおかかあえ ごもくじり	ぎゅうにゅう いか おかか ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら でんぶん	キャベツ にんじん えのき もやし こまつな ながねぎ	585 Kcal 284 g 175 g 28 g	
14水	きなこトースト	○	はるやさいのポトフ アスパラのマヨあえ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ウィンナー とりにく	パン マーガリン はちみつ さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリ パセリ コーン グリーンアスパラ	599 Kcal 237 g 292 g 26 g	
15木	ごはん	○	だいとくじあげ ごしきあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	えのき にんじん しょうが こまつな きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいごん ながねぎ	616 Kcal 220 g 191 g 23 g	
16金	ちゅうかどん	○	かいどうサラダ コーンおしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かいどう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	キャベツ きくらげ こまつな にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	619 Kcal 222 g 137 g 22 g	
19月	ごはん	○	かつおのしんたまソースかけ おかひじきのちゅうかあえ とうふとわかめのみぞしる	ぎゅうにゅう かつお わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら	しょうが たまねぎ ごねぎ にんにく きりぼしだいごん にんじん おかひじき もやし えのき だいごん	599 Kcal 302 g 176 g 21 g	
20火	しらすわかめごはん 〔2年生食育体験〕	○	あげいもにくじゃが ゆでぞらまめ れいどうみかん	ぎゅうにゅう しらす わかめ ぶたにく みそ アガー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが しらす にんじん たまねぎ ぞらまめ みかん	647 Kcal 248 g 190 g 19 g	
21水	ジャージャーめん 〔韓国料理〕	○	チョレギサラダ あんにとろろ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく わかめ アガー	めん あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ えのき もやし きゅうり にんじん キャベツ バイン みかん	595 Kcal 227 g 177 g 18 g	
22木	ごはん	○	のりふりかけ ぶたにくのしょうがやき おふのすましじり メロン	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう おふ	たまねぎ にんじん えのき しょうが こまつな ながねぎ メロン	614 Kcal 280 g 184 g 20 g	
23金	ハヤシライス	○	かりかりまめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら こめこ さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし オレンジ	662 Kcal 210 g 224 g 22 g	
26月	そばうどん	○	きびなごのカレーあげ ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく きびなご みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが グリーンピース にんにく かぶ ごぼう にんじん ながねぎ	634 Kcal 316 g 245 g 19 g	
27火	ガパオライス 〔タイ料理〕	○	フォー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう フォー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン パプリカ バジル ながねぎ バイン みかん	599 Kcal 245 g 165 g 21 g	
28水	ごはん	○	ひじきのふりかけ ぶたにくとごんさいに たくあんあえ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ひじき おかか ぶたにく なまあげ アガー とうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら くらみつ	ごぼう にんじん さんじゃく れんごん グリーンピース もやし キャベツ たくあん	591 Kcal 218 g 156 g 20 g	
29木	ガーリックトースト	○	トマトシチュー まめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	パン マーガリン あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく パセリ しょうが しめじ セロリ にんじん たまねぎ トマト こまつな キャベツ きゅうり	616 Kcal 216 g 291 g 22 g	
30金	たれカツどん 〔運動会応援給食〕	○	いとかんてんサラダ はるやさいのみぞしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん みそ	こめ むぎ こむぎこ さとう パンこ あぶら	もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのき ながねぎ かぶ	593 Kcal 282 g 162 g 21 g	

5月の平均： エネルギー:610Kcal たんぱく質:16.7%  
5月の給食目標： 給食の時間を守ろう

材料の都合により献立を変更することがあります。

よくかんで食べてほしい給食です。

**\*給食に出る旬(しゅん)の食べ物\***  
たまねぎ じゃがいも グリーンピース キャベツ かぶ グリーンアスパラ  
カツオ ぞらまめ セロリ ごぼう にんじん メロン

毎月19日は食育の日です。5月は、旬の「カツオ」や「おかひじき」を  
使った献立を提供します。給食を通じて、旬の食材を味わいましょう！