５月給食だより

令和８年４月30日
品川区立第三日野小学校
校長　　隈部　洋子
栄養士

新緑の目に鮮やかな季節となりました。新学期が始まってから、一か月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃かと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。一日三食の食事をきちんと摂り、十分な睡眠を心掛けるなど、生活リズムをしっかり整えましょう。

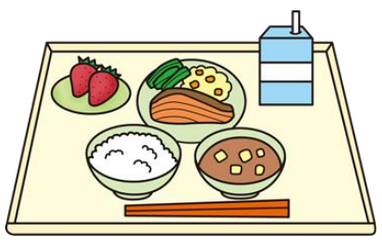
給食の様子…

１年生…はじめての給食

１年生の給食が始まり、３週間が経ちました。慣れない手つきながらも毎日一生懸命、配膳や後片付けをしています。決まった時間の中で、決まった量を食べることは簡単なことではないようですが、毎日少しずつ完食できる子が増え、嬉しく思います。

２～６年生の給食

４月は進級することによって給食の量が増える学年があり、給食室では給食の残量が気になる時期ですが、どの学年もよく食べてくれています。給食のつくり手として、喜びを感じる瞬間です。



ご家庭で、その日の給食の献立や食べた時の様子などをお子様に聞くことで「食」への関心はぐっと膨らみます。

朝ごはんを食べましょう

成長期にある子どもたちにとって、「朝ご飯」は元気に一日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしたいものです。

朝ごはんをしっかり食べると・・・

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って 20～30 分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

○○グリンピース○○

グリンピースはさやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品などに加工されていますが、旬の季節のグリンピースは香りがよくとてもおいしいので、いろいろな料理に取り入れたいものです。

5月26日に、2年生が給食のピースごはんに使うグリンピースのさやむきに挑戦します！

給食では、ピースごはんが登場します！

5がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
1 金		ちゅうかふうたきこみごはん はるさめサラダ ワンタンスープ	鶏肉　油揚げ　豚肉　豚ひき肉　牛乳	米　胚芽米　ごま油　もち米　三温糖　サラダ油　春雨　ワンタンの皮	にんじん　たけのこ　干ししいたけ　もやし　きゅうり　白菜　ねぎ　えのきだけ	638 24.1
4 月	みどりのひ					
5 火	こどものひ					
6 水	ふりかえきゅうじつ					
7 木		ごはん さかなのごまがらめ かわりづけ けんちんじる	もうかざめ　茎わかめ　冷凍豆腐　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　三温糖　サラダ油　じゃがいも　小麦粉　でんぷん　すりごま	しょうが　にんにく　キャベツ　きゅうり　にんじん　大根　小松菜　ねぎ　ごぼう　こんにゃく	617 25.8
8 金		ガーリックトースト コーンシチュー ゆでやさいにんじんドレッシング	鶏肉　牛乳　生クリーム　豆乳	ソフトフランスパン　バター　じゃがいも　小麦粉　サラダ油　三温糖	パセリ　にんにく　たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　ホールコーン　クリームコーン　きゅうり	651 24.7
11 月		スパゲティピザふうソース マセドアンサラダ ようふうたまごスープ	豚肉　卵　鶏肉　牛乳	スパゲティ サラダ油　小麦粉　じゃがいも　でんぷん　三温糖	たまねぎ　にんじん　にんにく　キャベツ　きゅうり　マッシュルーム　ホールコーン	595 25.7
12 火		ごはん あげぎょうざ ナムル わかめスープ	豚ひき肉　冷凍豆腐　生わかめ	米　胚芽米　ぎょうざの皮　ごま油　油　三温糖	キャベツ　にら　ねぎ　にんにく　もやし　にんじん　小松菜　大根	621 22.5
13 水		ダルカレー とうにゅうスープ みしょうかん	鶏肉　ひよこ豆　牛乳　生クリーム　豆乳	米　胚芽米　じゃがいも　小麦粉　サラダ油　でんぷん	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　キャベツ　ホールコーン　美生柑	621 20.4
14 木		ビスキュイパン ボルシチ ツナひじきサラダ	卵　豚肉　きんとき豆　ツナ　ひじき　牛乳	ミルクパン　小麦粉　バター　三温糖　じゃがいも　サラダ油	トマトジュース　たまねぎ　キャベツ　にんじん　エリンギ　きゅうり	605 24.1
15 金		ごはん さかなのてりやき いそかあえ いなかじる	さば　刻みのり　糸けずり節　冷凍豆腐　赤みそ　みそ　牛乳	米　胚芽米　じゃがいも　でんぷん　サラダ油	しょうが　もやし　小松菜　大根　ねぎ　こんにゃく　にんじん　ごぼう	574 27.1
18 月		ミルクパン ツナコロッケ トマトビーンズスープ れいとうみかん	豚ひき肉　ツナ　白いんげん豆　牛乳	ミルクパン　じゃがいも　パン粉　小麦粉　油　ポテトフレーク　サラダ油	たまねぎ　にんじん　キャベツ　にんにく　冷凍みかん	587 21.9
19 火		ごはん のりのつくだに たまごやき とんじる	刻みのり　卵　鶏ひき肉　油揚げ　豚肉　赤みそ　みそ　牛乳	米　胚芽米　三温糖　水あめ　サラダ油　じゃがいも	たまねぎ　干ししいたけ　大根　ねぎ　ごぼう　にんじん　こんにゃく	626 29.1
20 水		コーンピラフ さかなのパンこやき ABCマカロニスープ	鶏肉　たら　牛乳	米　胚芽米　三温糖　パン粉　小麦粉　オリーブオイル　マカロニ	ホールコーン　たまねぎ　ピーマン　にんじん　パセリ　にんにく	594 25.7
21 木	かいこうきねんび					
22 金		ビビンバ トックスープ りんごゼリー	卵　豚肉　赤みそ　鶏肉　生わかめ　粉寒天　牛乳	米　胚芽米　ごま油　三温糖　サラダ油　ごま油　トック　上白糖	もやし　小松菜　にんじん　ねぎ　しょうが　にんにく　えのきだけ　リンゴジュース	610 24.3
25 月		カレーミートドッグ ポトフ フルーツポンチ	ミックスチーズ　豚ひき肉　大豆　鶏肉　牛乳	コッペパン　パン粉　サラダ油　じゃがいも　上白糖	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　キャベツ　黄桃　みかん　パインアップル	596 27.9
26 火		ピースごはん とりにくのピリカラソースかけ ごもくきんぴら みそしる	鶏肉　冷凍豆腐　油揚げ　みそ　赤みそ　牛乳	米　もち米　ごま油　三温糖　ごま　サラダ油	グリンピース　ねぎ　しょうが　にんにく　れんこん　にんじん　ごぼう　糸こんにゃく　たまねぎ	617 25.8
27 水		ホイコーローどん ガーリックポテト ちゅうかたまごスープ	豚肉　八丁みそ　赤みそ　卵　冷凍豆腐　牛乳	米　胚芽米　でんぷん　サラダ油　じゃがいも　油	キャベツ　にんじん　ねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく　小松菜　もやし　えのきだけ	609 23.3
28 木		さんさいうどん じゃこあえ こめこのきなこケーキ	鶏肉　油揚げ　焼き竹輪　ちりめんじゃこ　豆乳　きなこ　牛乳	うどん　ごま油　三温糖　米粉　サラダ油	ねぎ　にんじん　ぜんまい　小松菜　干ししいたけ　キャベツ　にんじん　きゅうり	597 24.7
29 金		ごはん さわらのみそソースかけ ごもくまめ さわにわん	赤みそ　さわら　大豆　鶏肉　刻み昆布　油揚げ　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　三温糖　でんぷん　サラダ油	ごぼう　にんじん　大根　ねぎ　小松菜　干ししいたけ	606 29.6

2年生がグリンピースの
さやむきにちょうせん！

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。