



5月の献立表

日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
6	木	中華おこわ			カツオの菜味あんかけ 豆腐のスープ	牛乳・豚肉・かつお・ ベーコン・豆腐	米・もち米・ごま油・ 油・砂糖・でんぷん	たけのこ・人参・生姜・に んにく・ねぎ・ほうれん草	759Kcal 39.6 g
聖火リレー長崎県									
7	金	ちゃんぽん麺		キャラメル ポテト	カリカリ高野豆腐中 華サラダ	牛乳・豚肉・出しこぼ・ 豆乳・凍り豆腐・生ク リーム	蒸し中華めん・油・ご ま油・すりごま・さつ まいも・バター・砂糖	にんにく・生姜・玉ねぎ・ 人参・もやし・たけのこ・ きゃべつ・青梗菜・小松菜	901Kcal 26.9 g
10	月	豆ご飯			豚肉アップルソース 酢味噌和え 具沢山味噌汁	牛乳・豚肉・生わかめ・ 味噌・油揚げ	米・砂糖・糸コン・里 芋・油	グリーンピース・生姜・玉ね ぎ・人参・りんご・大根・きゃ べつ・しめじ・ごぼう・小松菜	721Kcal 29.5 g
オリパラ アメリカ料理									
11	火	ミートドッグ			コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳・豚ひき肉・ハム・ペ ーコン・あさり・白いんげん 豆・調理用牛乳・豆乳	コッペパン・油・砂 糖・小麦粉・じゃが 芋・米粉	ごぼう・人参・玉ねぎ・にんに く・マッシュルーム・グリーン ピース・きゃべつ・きゅうり	802Kcal 33.1 g
12	水	ひじきご飯			鯖の若草焼き はりはり漬け のっぺい汁	牛乳・油揚げ・鯖・おか ら・刻み昆布・鶏肉	米・砂糖・里芋・でん ぷん	人参・ごぼう・ねぎ・ピー マン・切干大根・きゅう り・大根・小松菜	764Kcal 34.1 g
13	木	中間テスト1日目（給食はありません）							
聖火リレー山口県								中間テスト2日目は給食があります	
14	金	ささげご飯			チキンチキンごぼう けんちょう	牛乳・ささげ・鶏肉・ク ラッシュ大豆・豚肉・豆 腐・出し昆布	米・でんぷん・油・こ んにやく	ごぼう・枝豆・大根・たけ のこ・レンコン・人参・生 姜・さやえんどう	849Kcal 33.3 g
17	月	豚肉のにんにく 味噌丼		ジュ かん ス	チョレギサラダ トッポギスープ	豚肉・味噌・ポークハ ム・ベーコン	米・油・砂糖・ごま 油・トッポギ	みかんジュース・小松菜・玉ね ぎ・にんにく・生姜・きゅう り・大根・きゃべつ・ねぎ	761Kcal 27.2 g
18	火	ガーリックト ースト			ひよこ豆カレーシ チュー ミネラルサラダ	牛乳・豚肉・ひよこ豆・ 大豆・ロースハム	パン・マーガリン・油・ じゃが芋・小麦粉・パ ター・砂糖・ごま油	にんにく・パセリ・生姜・ 人参・玉ねぎ・キャベツ	925Kcal 33.4 g
19	水	中教研 午前授業（給食はありません）							
20	木	ゆかりご飯			鶏のスタミナ焼き 和風サラダ さつき汁	牛乳・鶏肉・かまぼこ・ 豚肉・豆腐・味噌	米・砂糖・油・ごま 油・でんぷん	香ご飯の素・生姜・にんに く・りんご・きゅうり・た けのこ・そら豆・ごぼう	784Kcal 35.1 g
オリパラ 韓国料理									
21	金	ご飯		オレンジ	タッカルビ ワンタンスープ	牛乳・鶏肉・味噌・豚肉	米・砂糖・油・ごま 油・さつまいも・ ウェーブワンタン	にんにく・ごぼう・生姜・さや えんどう・玉ねぎ・ほうれん 草・きゃべつ・しめじ	810Kcal 30.6 g
24	月	深川ご飯			千草焼き しめじとキャベツの サラダ 味噌汁	牛乳・あさり・油揚げ・ 豚ひき肉・液卵・凍り豆 腐・ベーコン・味噌	米・砂糖・油・ごま 油・じゃが芋	人参・ごぼう・生姜・さやえん どう・玉ねぎ・ほうれん草・ きゃべつ・ほんしめじ	759Kcal 31.4 g
オリパラ 香港料理									
25	火	ポーローパオ			中華サラダ 青梗菜スープ	牛乳・ポークハム・ク ラッシュ大豆・ペー コン・豆腐	パインパン・バター・ブ レミックス粉・ごま油・ 春雨	きゅうり・人参・きゃべ つ・青梗菜・小松菜・ねぎ	790Kcal 22.2 g
26	水	あんかけ焼きそ ば			旬野菜の梅おかか え 小松菜のスープ	牛乳・豚肉・うすら・ハ ム・おかか・豆腐	蒸し中華めん・油・ご ま油・砂糖・でんぷん	たけのこ・人参・白菜・ねぎ・ きゃべつ・もやし・きゅうり・ ねりうめ・小松菜	807Kcal 34.9 g
27	木	ご飯 元気味噌			肉豆腐 荳わかめゴマ風味	牛乳・味噌・おかか・焼 き豆腐・豚肉・荳わか め・クラッシュ大豆	米・油・砂糖・白滝・ ごま油	人参・ピーマン・ねぎ・干 しいたけ・生姜・玉ね ぎ・もやし・きゅうり・ きゃべつ	696Kcal 30.7 g
28	金	もろこしご飯			イカの南蛮焼き じゃがしらすの青の り和え 味噌汁	牛乳・いか・しらす・青 のり・油揚げ・味噌	米・もち米・砂糖・ご ま油・じゃが芋	とうもろこし・ねぎ・大 根・小松菜	690Kcal 33.2 g
31	金	給食はありません、お弁当をお持ちください。							

※材料の都合により献立を変更することがあります。※調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

※食材は果物以外全て加熱しています。

5月の食育目標

給食のきまりと時間を守り、協力して給食準備を進めよう！！

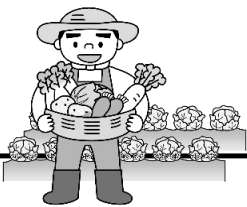
朝ご飯は、一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。
朝から勉強に集中し、一日元気に活動するために、毎日、朝ご飯を
しっかり食べるよう習慣づけしましょう！



今月は、聖火リレーや
オリンピック・パラリンピックに関係する
各国の料理を取り入れています。
お楽しみに！！



3・4月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	しめじ	長野
玉ねぎ	北海道	えのき	長野
大根	神奈川・田倉農園・千葉	かぶ	千葉・西東京(田倉農園)
キャベツ	愛知・群馬	なばな	西東京市(田倉農園)
人参	徳島・埼玉・長崎	小松菜	北海道・九州
もやし	栃木		
ごぼう	青森	ブロッコリー	埼玉
白菜	茨城・群馬	なめこ	山形
長ネギ	千葉・茨城	さやいんげん	沖縄・鹿児島
生姜	高知	レンコン	茨城
にんにく	青森	鮭	北海道
スナッフえんどう	愛知・群馬	鶏肉	鳥取
きゅうり	茨城・群馬	みかん缶	和歌山
ピーマン	高知・茨城	パイン缶	沖縄
もち米	佐賀	ピオーネ缶	岡山
米	新潟・岩手	いちご	静岡
あわ・ひえ	山形	清見オレンジ	愛媛
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森		



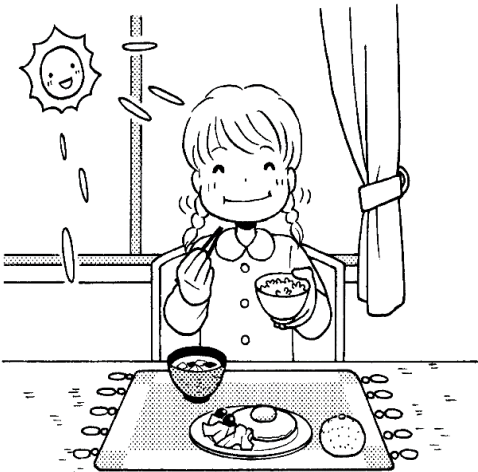
5月の田倉農園さん予定
大根・スナッフえんどう・きゅうり・きゃべつ・玉ねぎ



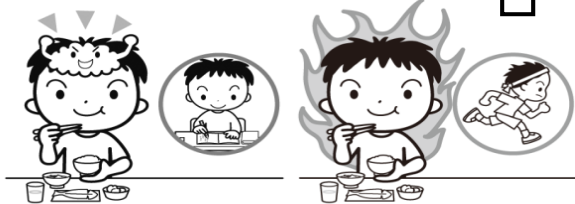
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力が無いという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

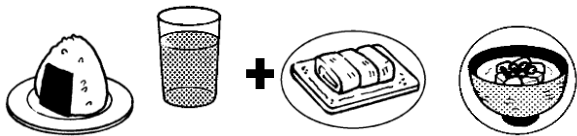


朝ごはんは学力UP
体力UP

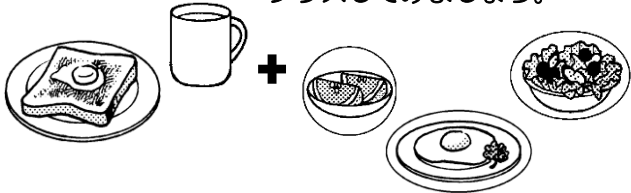


朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

いつもの朝食にプラス1品



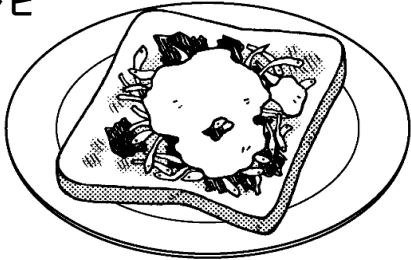
主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



子供たちは、学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校させることが大切です。

かんたん！朝ごはんレシピ

のりじゃこトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。