

# 5月 食育たより

港区立六本木中学校  
令和8年4月30日

## 新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------



## 端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



### 端午の節句の食べ物

#### ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

#### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

#### カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

#### たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

### 端午の節句の各地のお菓子

べこもち (北海道)	べこもち (青森県)	ほう葉巻き (長野県)	三角ちまき (新潟県)
まだんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯉ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)

給食では5月1日に中華ちまきが登場する予定です。竹の皮を使用して、調理員さんが1個ずつ包んでくれます。楽しみにしててください。



# 5 月 献 立 表



2026年 5月

港区立六本木中学校

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	その他	1食あたり kcal たんぱく質 g
1 金	【端午の節句献立】 中華ちまき	○	ブロッコリーの中華和え 中華風コンソープ	牛乳、豚肉、干しえび、ツナ、鶏肉、鶏卵	ごま油、三温糖、もち米、じゃが芋、でん粉	たけのこ、人参、干しいたけ、ブロッコリー、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン、小松菜	酒、みりん、塩、オイスターソース、醤油、鶏がら、竹の皮、米酢、黒こしょう	755 30.9
7 木	ピビンバ	○	豆腐の中華スープ 大根もち	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆腐、さくらえび	精白米、ごま油、三温糖、サラダ油、白玉粉、でん粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、切干し大根、小松菜、干しいたけ、たけのこ、大根、こねぎ、にら	醤油、トウバンジャン、塩、米酢、鶏がら、酒、黒こしょう、薄口醤油、みりん、ラー油	859 34.3
8 金	白飯	○	アジとシシャモのフライ ふきとさつま揚げの煮物 カブと油揚げの味噌汁	牛乳、あじ、ししゃも、さつま揚げ、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、サラダ油、薄力粉、米粉、パン粉、こんにやく、三温糖	ふき、人参、かぶ、玉ねぎ、かぶの葉	塩、塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、みりん、薄口醤油、だし昆布、だしかつお厚削り節	785 30.9
11 月	焼肉丼	○	テゲスープ クアベギ	牛乳、豚肉、あさり、みそ、豆腐、豆乳、きな粉	精白米、ごま油、こんにやく、三温糖、でん粉、白玉粉、メープルシロップ、米粉、サラダ油、グラニュー糖	人参、キャベツ、ピーマン、にんにく、しょうが、干しいたけ、キムチ、にら、長ねぎ	醤油、酒、みりん、米酢、一味唐辛子、鶏がら、コチュジャン、ペーキングパウダー、塩	861 36.6
12 火	シーフードドリア	○	ブロッコリーとキャベツのオクラ りんご	牛乳、鶏肉、いか、えび、いんげん豆(ペースト)、チーズ	精白米、バター、サラダ油、米粉	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、りんご	パプリカ、塩、鶏がら、白ワイン、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、パセリ、ベイリーフ、りんご酢、米酢	748 29.5
13 水	カツオ飯	○	竹輪入りお浸し 練りごま入りさつま汁	牛乳、かつお、ちくわ、鶏肉、油揚げ、みそ	精白米、でん粉、薄力粉、米粉、サラダ油、三温糖、こんにやく、さつま芋、白ごま	しょうが、小松菜、キャベツ、切干し大根、玉ねぎ、人参	だし昆布、醤油、みりん、酒、一味唐辛子、だしかつお厚削り節	776 30.7
14 木	ごまのビスキュパン	○	米粉のクリームチャウダー ブロッコリーとひよこ豆のオクラ	牛乳、鶏卵、ベーコン、鶏肉、いんげん豆(ペースト)、生クリーム、あさり、ひよこ豆、かに風味かまぼこ	丸パン、薄力粉、白ごま、バター、上白糖、さつま芋、米粉、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、人参、ホールコーン、クリームコーン、ブロッコリー、キャベツ	白ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、パセリ、りんご酢	829 30.3
15 金	ガーリックライス 豆入り ドリアカレー	○	ハーブエビサラダ パインアップル	牛乳、鶏肉、レンズ豆、チーズ、えび	精白米、バター、サラダ油、薄力粉、オリーブ油、上白糖	にんにく、しょうが、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、黄ピーマン、トマト缶、キャベツ、小松菜、パインアップル	塩、ガーリックパウダー、鶏がら、ローリエ、カレー粉、クローブ、みりん、黒こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワイン、バジル、タイム、純米酢	806 31.5
18 月	نانのピッツア	○	ポテトのハニーマスタード 鮭の豆乳スープ	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、さけ、豆乳、みそ	ナン、サラダ油、じゃが芋、はちみつ、オリーブ油、米粉、バター	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、黄ピーマン、ピーマン、人参、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー	塩、黒こしょう、バジル、オレガノ(粉)、タバスコ、純米酢、りんご酢、からし(粉)、酒、鶏がら、白こしょう	720 33.8
19 火	白飯	○	魚のごま味噌マヨ焼き 切り干し大根とひじきの和え物 春のつぼ汁	牛乳、さわら、みそ、チーズ、ひじき、ハム、鶏肉、かまぼこ、生揚げ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、白ごま、三温糖、ごま油、じゃが芋、こんにやく、でん粉	玉ねぎ、切干し大根、人参、小松菜、長ねぎ	塩、白こしょう、白ワイン、醤油、米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油、みりん	759 33.6
20 水	ごぼうとチキンのピラフ	○	スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉、ウインナー、鶏卵、チーズ、ベーコン、豆腐	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、ごぼう、セロリ、キャベツ、ブロッコリー	塩、醤油、酒、白ワイン、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、パセリ、白こしょう、パプリカ、トマトケチャップ、鶏がら、ベイリーフ、みりん	788 35.6
21 木	サーモンのアスパラ入り クリームスパゲティ	○	ポテトのバジル風味サラダ 抹茶ケーキ	牛乳、さけ、ベーコン、いんげん豆(ペースト)、鶏卵	サラダ油、バター、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ、じゃが芋、上白糖、三温糖、甘納豆(あずき)	にんにく、玉ねぎ、人参、エリンギ、アスパラガス、きゅうり	白ワイン、鶏がら、塩、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、りんご酢、米酢、バジル、抹茶、ペーキングパウダー	857 33.8
22 金	【運動会応援給食】 みそかつ丼	○	切り干し大根のお浸し むらくも汁 りんご	牛乳、豚肉、八丁みそ、ツナ、鶏肉、油揚げ、豆腐、鶏卵	精白米、サラダ油、米粉、パン粉、上白糖、三温糖、でん粉	小松菜、切干し大根、人参、キャベツ、長ねぎ、りんご	塩、黒こしょう、みりん、酒、醤油、だし昆布、だしかつお厚削り節、薄口醤油	887 39.1
23 土	【運動会】 ベジタブルカレー	○	キャベツとコーンのサラダ セミノール フロズンヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉、かに風味かまぼこ、フロズンヨーグルト	精白米、サラダ油、オリーブ油、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、セミノール	赤ワイン、塩、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、鶏がら、ローリエ、カレー粉、タイム、コリアンダー、カルダモン(粉)、ガラムマサラ、オールスパイス、りんご酢、黒こしょう	864 31.6
26 火	ジャージャーうどん	○	レバーとじゃが芋の香味揚げ えびと卵のスタミナスープ	牛乳、豚肉、みそ、鶏肝臓(生)、えび、鶏卵	うどん、サラダ油、上白糖、でん粉、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、えのき、小松菜	だしかつお厚削り節、鶏がら、トウバンジャン、テンメンジャン、みりん、酒、醤油、オイスターソース、塩、黒こしょう、カレー粉	807 39.2
27 水	ワカメご飯	○	サケの照り焼き 野菜のさっぱり和え じゃが芋と生揚げの味噌汁 冷凍ミカン	牛乳、わかめごはんの素、さけ、ツナ、生揚げ、みそ	精白米、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖、じゃが芋	しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、切干し大根、レモン果汁、しめじ、長ねぎ、冷凍みかん	醤油、酒、みりん、米酢、だし昆布、だしかつお厚削り節	751 37.3
28 木	バターライス ハッシュドポーク	○	ブロッコリーとじゃこのオクラ パインアップル	牛乳、豚肉、生クリーム、ちりめんじゃこ、チーズ	精白米、バター、サラダ油、上白糖、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトジュース、ブロッコリー、キャベツ、パインアップル	鶏がら、白ワイン、塩、赤ワイン、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、ローリエ、純米酢	813 30.3
29 金	白飯	○	赤魚のごま揚げ 茎わかめのきんぴら じゃが芋と玉葱の味噌汁	牛乳、赤魚、鶏肉、茎わかめ、油揚げ、みそ	精白米、サラダ油、薄力粉、米粉、でん粉、黒ごま、白ごま、こんにやく、三温糖、じゃが芋	にんにく、しょうが、ごぼう、人参、玉ねぎ、小松菜	塩、薄口醤油、みりん、醤油、一味唐辛子、だし昆布、だしかつお厚削り節	763 32.8

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。