

5月給食だより



令和4年5月
調布市立第一小学校

風薫る5月、緑が輝くさわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月がたち、子供たちは新しい環境に慣れてきたようです。1年生の給食は、日に日に準備の手際がよくなり、楽しい給食の時間を過ごしています。

5月はスポーツフェスティバルにむけての練習が始まります。連休明けは生活リズムが乱れがちになり、4月の緊張感がとれ、体に疲れがでてくる時期です。食事のリズムを整えることで、生活リズムをとり戻せます。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ 桃 とうもろこし すいか 枝豆 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 清見 菜の花 アサリ セロリ いちご</p>	<p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。 トマト なす きゅうり</p>
<p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。 れんこん りんご 大根 みかん ほうれん草 ねぎ ゆず ぶり はくさい</p>	<p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。 きのこ ごぼう さつまいも 栗 サンマ 柿 ぶどう さといも</p>

5月の献立から

春野菜

新たけのこ・春キャベツ・新ごぼう・新玉葱・新じゃがなど、柔らかくみずみずしい、色鮮やかな野菜をたくさんとり入れています。

八十八夜

2月の節分の次の日は立春です。立春から数えて88日目にあたる日を八十八夜と言います。このころには、霜が降りることもなくなり、安定した気候になることから、茶摘みをはじめとした農作業を行う目安とされてきました。この日に摘んだお茶を飲むと長生きできると言われています。

(2日：緑茶蒸しパン)

グリーンピース

未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分をグリーンピース(実えんどう)といいます。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、本当の旬は春から初夏です。新鮮なグリーンピースは甘くて風味もよく、彩りも鮮やかで美味しくいただけます。

(17日：ピース そぼろごはん)



初がつお

この時期のかつおは、さっぱりとした身が特徴です。疲労回復に効果があるタウリンを多く含んでいます。また、鉄や亜鉛を多く含み貧血や味覚障害によいとされます。

(25日：かつおの 竜田揚げ)

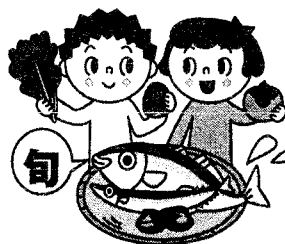


旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。





5月のこんだてひょう



令和4年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	献立	食品			エネルギー たんぱく質
				黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	
2	月	和風スープパグティ みそだしサラダ 緑茶蒸しパン	○	スバグティ あぶら でんぷん さとう あまなつとう むしパンミックス	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん わけぎ ぶなしめじ ししいたけ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	525kcal 18.4g
6	金	ホットツナマヨサンド コーンクリームシチュー フルーツポンチ	○	しよくパン エッグケアマヨ あぶら じゃがいも こむぎこ ナタデココ さとう	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ パセリ にんじん クリームコーン ホールコーン みかん もも りんご レモン	665kcal 24.5g
9	月	フォカッチャ ひよこ豆のクロック 春きゃべつのコールスローサラダ ベーコンとほうれんそうの豆乳スープ	○	フォカッチャ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん パンこ さとう こめこ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ はるキャベツ にんじん きゅうり ホールコーン しめじ ほうれんそう	630kcal 26.3g
10	火	回鍋肉丼 五目スープ 青のり大豆	○	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず あおのり	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン ねぎ もやし はくさい チンゲンさい	664kcal 23.3g
11	水	しょうゆラーメン サーモン春巻 海藻サラダ	○	ちゅうかめん あぶら でんぷん はるまきのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ たら ダイスターズ かいそうミックス	にんにく しょうが にんじん チンゲンさい キャベツ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	543kcal 23.5g
12	木	新ごぼうのまぜごはん 豆腐のかさね焼き 磯香汁 カラマンダリン	○	こめ あぶら さとう やまいも パンこ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく だいず みそ あおさのり	しんごぼう きぬさや ねぎ しょうが だいこん にんじん えのきだけ カラマンダリン	614kcal 28.1g
13	金	えびとさつまいものばら天ごはん 鶏団子のちゃんこ汁 三色おひたし	○	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにく だいず おかか	にんじん えのきだけ はくさい ねぎ こねぎ こまつな もやし	558kcal 25.9g
16	月	五目あんかけ焼きそば チンゲン菜のスープ もちもちさつまいもドーナツ	○	むしちゅうかめん あぶら でんぷん さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ もやし キャベツ いんげん チンゲンさい ねぎ	566kcal 20.6g
17	火	ピースそばろごはん 塩豚肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	○	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	しょうが グリンピース たまねぎ にんじん ししいたけ いんげん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	593kcal 24.9g
18	水	中華おこわ 豆腐とかにのジャンボしゅうまい 中華風こんにゃくサラダ	○	こめ もちこめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく とうふ かに	しいたけ にんじん だけのこ ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ	499kcal 21.4g
19	木	ごはん 鮭のみそチーズ焼き 五目野菜炒め いもだんご汁	○	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ みそ ピザチーズ ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし だけのこ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	664kcal 32.9g
20	金	若布ごはん のりまきれんこん 野菜のマヨしょうゆあえ かぼちゃときのこのみそ汁	○	こめ こむぎこ やまいも あぶら エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう だきこみわかめ ぶたにく だいず のり みそ	れんこん キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん かぼちゃ ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	546kcal 20.8g
23	月	手作りメロンパン かぶとキャベツのスープ煮 マカロニツナサラダ	○	ミルクパン あぶら ホットケーキミックス さとう パター じゃがいも マカロニ エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	メロン にんじん たまねぎ かぶ かぶのほは キャベツ みずな きゅうり パプリカ	575kcal 23.4g
24	火	ガーリックライス 白菜とベーコンのスープ ポテトとアスパラのグラタン	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	にんにく たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム アスパラガス はくさい	603kcal 23.7g
25	水	梅茶漬 かつおの竜田揚げ 野菜のごまあえ 河内晩柑	○	こめ ぶぶあられ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう のり かつお	カリカリうめ ゆかり キャベツ もやし にんじん ほうれんそう かわらばんかん	522kcal 26.2g
26	木	ごはん 魚のヤンニョムジャン焼き チャブチェ わかめスープ	○	こめ さとう あぶら かんこくはるさめ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ	しょうが にんにく ねぎ りんご たまねぎ だけのこ しいたけ パプリカ ニラ にんじん もやし	582kcal 25.3g
27	金	カツ丼 野菜のレモン酢あえ ティーダパン	○	こめ こむぎこ でんぷん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん みつば キャベツ きゅうり レモン パイナップル	635kcal 25.1g
28	土	カレーライス 福神漬 コーンフレークサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ コーンフレーク さとう	ぶたにく	オレンジジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶくじんづけ キャベツ きゅうり ホールコーン	608kcal 13.4g
31	火	ハムピラフ にぎすのスパイスフライ ポテトサラダ 小玉すいか	○	こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ロスハム にぎす	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン きゅうり すいか	551kcal 21.3g

《市内産野菜》 春キャベツ たまねぎ きゅうり

食材の都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき アスパラガス