



5月のこんだてひょう



令和5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 歯ぐきになる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	
1	月	中華ちまき チンゲン菜のスープ 春雨サラダ	端午の節句 献立	もちごめ あぶら でんぶん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ささかまほこ ロースハム	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンさい キャベツ きゅうり	527kcal 20.5g
2	火	和風スープスパゲティ みそドレサラダ 緑茶蒸しパン	八十八夜	スパゲティ あぶら でんぶん さとう むパンミックス あまなっとう	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 しいたけ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	525kcal 18.4g
8	月	ハムピラフ にぎすのスパイシーフライ ポテトサラダ カラマンダリン		こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう エッグア Mayo	ぎゅうにゅう ロースハム にぎす	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ホールコーン きゅうり カラマンダリン	549kcal 21.4g
9	火	回鍋肉丼 豆乳タンタンスープ 青のり大豆		こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう 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 たまねぎ もやし こねぎ	731kcal 27.4g
10	水	ホットツナマヨサンド ポークシチュー フルーツポンチ		コッパン エッグア Mayo あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	たまねぎ パセリ にんにく にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース みかん もも パイナップル レモン	630kcal 23.2g
11	木	五目焼きそば 中華風野菜スープ もちもちさつまいもドーナツ		ちゅうかめん あぶら でんぶん さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ もやし はくさい こまつな ねぎ	514kcal 16.0g
12	金	ごはん 鮭のみそチーズ焼き ベーコンと小松菜のソテー 森のきのこのスープ		こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ ピザチーズ ベーコン とりにく	しょうが こまつな にんじん たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	587kcal 28.6g
15	月	若布ごはん 信田煮 白菜の梅おかかあえ カラマンダリン		こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすほし おかか たきこみわかめ あぶらあげ とりにく だいず	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが はくさい みずな うめ カラマンダリン しらたき	583kcal 25.2g
16	火	塩野菜ラーメン サーモン巻 海藻サラダ		ちゅうかめん あぶら でんぶん はるまきのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ たら チーズ かいそうミックス	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン きゅうり	525kcal 24.1g
17	水	フォカッチャ マヨポテトのピザソース焼き 香きゅうり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 あぶら じゃがいも エッグア Mayo さとう こめこ	ぎゅうにゅう ピザチーズ ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン 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	583kcal 22.4g
18	木	ごはん のりの佃煮 厚揚げのそぼろ煮 大根と青菜のじゃこサラダ		こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう やきのり とりにく だいず あつあげ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん だいこん こまつな こんにゃく	593kcal 25.3g
19	金	ごはん 魚のヤンニョムジャン焼き チャプチェ わかめともやしのスープ		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 とりにく わかめ	しょうが にんにく ねぎ りんご たまねぎ しいたけ しいたけ パプリカ ニラ にんじん もやし	592kcal 26.9g
22	月	梅茶漬け かつおの竜田揚げ 野菜のごま和え		こめ ぶらあられ でんぶん 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	500kcal 25.8g
23	火	えびとさつまいものばら天ごはん 鶏たんごのちゃんこ汁 三色おひたし		こめ こむぎこ でんぶん 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 えのきたけ はくさい ねぎ こねぎ こまつな もやし	547kcal 23.6g
24	水	ガーリックライス ポテトとアスパラのグラタン 白菜とベーコンのスープ		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 とうにゅう ベーコン 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	597kcal 22.2g
25	木	ピースそぼろごはん 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
26	金	みそカツ丼 けんちん汁 野菜のレモン酢あえ	運動会 応援献立	こめ こむぎこ でんぶん パンこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	にんにく ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモン こんにゃく	703kcal 24.8g
27	土	カレーライス 福神漬 コーンフレークサラダ	運動会	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ コーンフレーク さとう	とりにく	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	598kcal 13.2g
30	火	ごはん ひよこ豆のコロッケ 野菜のマヨしょうゆあえ 大根のスープ		こめ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん パンこ エッグア Mayo	ぎゅうにゅう ひよこめ ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん えのきたけ みずな ねぎ	628kcal 22.7g
31	水	新ごぼうのまぜごはん 豆腐のかさね焼き 磯香汁		こめ あぶら さとう やまいも パンこ でんぶん 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	しんごぼう きぬさや ねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ	582kcal 27.6g

《市内産野菜》 香キャベツ 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

5月給食たより



令和5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、子どもたちは新しい環境に慣れてきたようです。1年生は、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月は運動会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と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年中お店に並びのものが多くありますが、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</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見 菜の花 アサリ いちご</p> <p>春夏</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</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。</p> <p>アジ トマト なす きゅうり</p> <p>夏</p>
<p>れんこん りんご 大根</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。</p> <p>ほうれん草 ゆず ねぎ ぶり はくさい</p> <p>冬</p>	<p>にんじん きのこ ごぼう さつまいも 栗</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。</p> <p>サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>秋</p>

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月の献立から

端午の節句

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などを食べる風習があります。
(1日：中華ちまき)

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)

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、鉄や亜鉛を多く含む貧血や味覚障害によいとされます。
(22日：かつおの竜田揚げ)



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。
(25日：ピースそぼろごはん)

