



5月 給食だより

令和5年 4月26日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

さて、もうすぐ始まるゴールデンウィークには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日という3つの祝日があります。このうち、5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日で、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でおいを楽しみます。



端午の節句と食べ物

ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

たけのこ 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

かしわもち あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

カツオ 初ガツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

こたえ

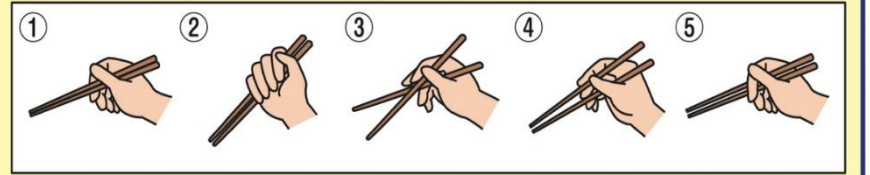
- Q1=④(自分が正しく持っているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。)
- Q2=①(食器の手前に置きます。食事中も④のように食器の上に置いてはいけません。)
- Q3=①④⑥⑧⑩(②は「刺しばし」、③は「よせばし」、⑤は「指しばし」、⑦は「拾いばし」、⑨は「立てばし」、⑩は「たたきばし」といって、やってはいけないはしの使い方です。覚えておきましょう。)

おはしのマナークイズ

正しいと思う絵を、
○で囲みましょう。



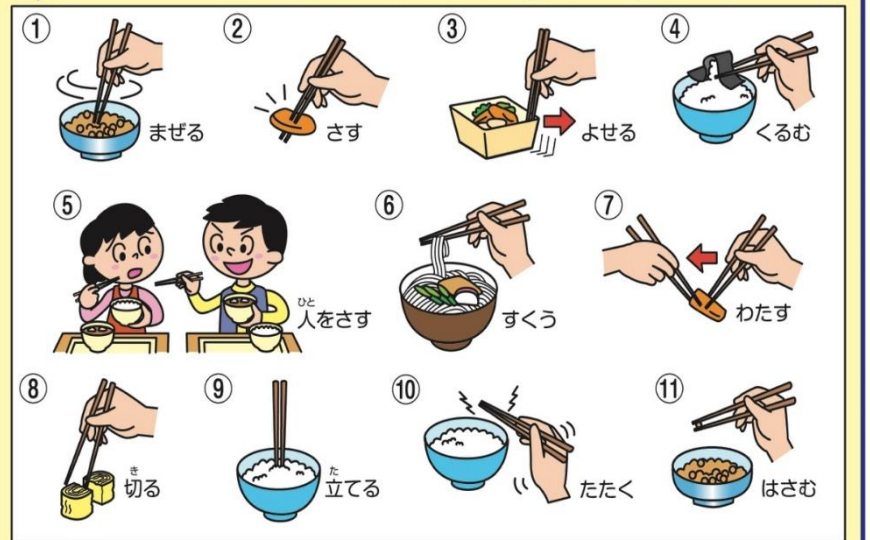
Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう?



Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう?



Q3 おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。



こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
1日 端午の節句 こんにだて 牛にゅう ちゅうかふう たきこみごはん かつおと きぬ あつあげのいために わかたけじる まっちゃんプリン	2日 牛にゅう ぶたの すきにとん はるキャベツと しんたまねぎの みそじる セミノール(みかん)	★5月の旬の食材は、たけのこ、アスパラガス、新じゃが芋、新玉ねぎ、ニラ、キャベツ、そら豆、セロリ、わかめ、カツオ、びわ、プルーン、みしょうかん、バナナなどです。		5月 牛にゅう スタミナチャーハン もんじゃ はるまき やさいの ツナごまあえ あんにとろろ
8日 牛にゅう ごはん いかと とうふの チリソースに チンゲンサイのスープ きよみオレンジ	9日 牛にゅう むぎごはん キムムッチ チーズタッカルビ たらと とうふの かんこくふうスープ ハニーレモンゼリー	10日 牛にゅう きなこ ビスキュイパン チキントマトシチュー コーンサラダ	11日 牛にゅう きじまだらむらの ごはん さばのタンドリー グリル しんごぼうの あまからあげ もずくスープ	12日 牛にゅう ひじきごはん いかのレモンソースかけ きりほしだいこんの ベーコンソテー はるさめスープ
15日 牛にゅう ピザトースト コーンシチュー フレンチサラダ	16日 牛にゅう うめじゃごはん ごもく たまごやき みだくさん みそじる ひゅうがなつ	17日 牛にゅう コスタリカライス やさいスープ ココアプリン	18日 牛にゅう あげパン にくだんごと はるさめの スープに かいそうサラダ	19日 牛にゅう ひじきごはん いかのレモンソースかけ きりほしだいこんの ベーコンソテー はるさめスープ
22日 牛にゅう メキシカンピラフ しろみざかなと はるキャベツの パーベキュー こめこのとうにゅう クリームスープ みしょうかん	23日 牛にゅう あんかけ やきそば わかめスープ モチモチ いちごドーナツ	24日 牛にゅう チキンライス さかなのポテサラやき ジュリアンヌスープ カラマンダリン (オレンジ)	25日 牛にゅう セルフハンバーガー コールスローサラダ ABCスープ バナナ	26日 マスカットジョア チキンかつカレー がんばるぞー サラダ こうはくゼリー
29日 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	30日 牛にゅう スラッピー・ショー (ミートサンド) フライドポテトサラダ ゼリーいり サイダーポンチ	31日 牛にゅう キムチチャーハン トックいり ごもくスープ にゅうないどうふ いちごソース	運動会 うどんかいぜんじつ 運動会前日 応援メニュー	

<今月のこんだてより>

1日(月)…端午の節句こんにだて

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。この日の給食は、縁起の良い食材や旬の食材を使った、季節の行事食にしました。

カツオ

…「勝男」という漢字で書けることから、強く元気な子に育つようにという願いを込めて、お祝い料理によく使われます。

若竹汁

…昆布とかつお節で丁寧にとっただし汁で、旬の筍を使ったすまし汁にします。ぐんぐん伸びるだけのこは、成長の象徴です。

※デザートは5月2日の「八十八夜」にちなんで「抹茶プリン」を手作りします。お楽しみに〜♪

9日(火)…韓国料理

石原小学校では、世界の料理や日本各地の郷土料理などを味わう給食も実施しています。今回は日本のおとなりの大韓民国の料理です。「キムムッチ」は、のりのふりかけです。ごはんにとてもよく合います。「チーズタッカルビ」は、辛みひかえめで食べやすい味付けにアレンジしています。リクエストもされる、人気メニューの一つです。

19日(金)…かみかみメニュー

毎月19日は「食育の日」です。石原小学校では、この日に合わせて「かみかみメニュー」を実施しています。食べ物、よくかんで食べないと、せっかくの栄養も、うまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

26日(金)…運動会前日 応援メニュー

チキン「勝つ」カレーと、「ガルバンソー(ひよこ豆)」サラダで「がんばるぞー!」。自分に勝って、練習の成果を出せるように、みんなで頑張りましょう！

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」に各料理ごとに掲載しておりますので、ご確認ください。

詳細こんだて表 5月



令和5年4月26日 調布市立石原小学校

日	こんだて名	牛乳	ちやくになるあかのなかま	ねつやちからのもとなるさいうのなかま	からだのちやしをとのえるみどりのなかま	エネルギーたんぱく質脂質
1月	中華風炊込みごはん	○	ぶた肉, えび, 大豆	米, ごま油, さとう	干しいたけ, たけのこ, ねぎ, しょうが	691 kcal
	かつおと絹厚揚げの炒め煮	○	かつお, 生あげ	でんぷん, ざらめ, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, コーン	31.3 g
	若竹汁	○	わかめ		たけのこ, えのきたけ, ねぎ	27.5 g
	抹茶フリン	○	牛にゅう, 生クリーム	さとう		
2月	豚のすき煮丼	○	ぶた肉, けずり	米, しらたき, 油, さとう	玉ねぎ, ごぼう	593 kcal
	春キャベツと新玉ねぎのみそ汁	○	油あげ, みそ		キャベツ, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	24.9 g
	セミノール(みかん)	○			セミノール	18.8 g
8月	ごはん	○		米		597 kcal
	いかと豆腐のチリソース煮	○	いか, 豆腐	でんぷん, 油, さとう	しょうが, にんにく, 干しいたけ, ねぎ, 玉ねぎ, グリンピース	27.5 g
	チンゲン菜のスープ	○	とり肉, 豆腐	でんぷん	チンゲン菜, たけのこ, にんじん, ねぎ	18.7 g
9月	清見オレンジ	○			清見オレンジ	
	麦ごはん	○		米, 麦		665 kcal
	キムムッチ	○	のり	ごま油, さとう, ごま	にんにく	28.5 g
	チースタッカルビ	○	とり肉, みそ, チース	ごま油, じゃがいも, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	20.6 g
10月	タラの韓国風スープ	○	たら, 豆腐	ごま油	しょうが, 干しいたけ, にんじん, ねぎ, もやし, 小松菜	
	ハニーレモンゼリー	○	かんてん	はちみつ, さとう	レモン	
	きなこビスキュイパン	○	きなこ, 豆にゅう	食パン, バター, さとう		626 kcal
11月	チキントマトシチュー	○	とり肉, ひよこ豆	油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉, じゃがいも, さとう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, グリンピース	23.6 g
	コーンサラダ	○		油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, コーン, 玉ねぎ	29.0 g
	木島平村のごはん	○		米		596 kcal
12月	さばのタンドリーグリル	○	さば, 豆にゅう	ノンエッグマヨネーズ	にんにく	25.5 g
	新ごぼうの甘辛揚げ	○		でんぷん, 油, さとう, ごま	ごぼう	23.7 g
	もずくスープ	○	もずく, 豆腐		にんじん, 大根, ねぎ	
1月	スタミナチャーハン	○	ぶた肉	アルファ米, 油	にんにく, ねぎ, グリンピース	669 kcal
	もんじゃ春巻き	○	ぶた肉, さきいか, チース	油, 小麦粉, 春巻きの皮	キャベツ	23.4 g
	野菜のツナごま和え	○	ツナ	ごま, さとう	もやし, にんじん, 小松菜, キャベツ	20.6 g
2月	杏仁豆腐	○	かんてん, 牛にゅう	さとう	みかん(缶), もも(缶), レモン	
	ピザトースト	○	ベーコン, ウィンナー, チース	食パン, 油	玉ねぎ, コーン, マッシュルーム, ピーマン	635 kcal
	コーンシチュー	○	とり肉, 牛にゅう	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, コーン(缶), グリンピース	22.3 g
3月	フルーツ入りサラダ	○		油	パイナップル(缶), りんご(缶), キャベツ, きゅうり	29.5 g
	梅じゃこごはん	○	じゃこ	米, 麦, ごま	カリカリ梅	607 kcal
	五目卵焼き	○	とり肉, ひじき, たまご	油, さとう	干しいたけ, えのきたけ, にんじん, ほうれんそう	26.5 g
4月	みだくさん味噌汁	○	豆腐, 油あげ, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, 大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜	18.6 g
	日向夏(ひゅうがなつ)	○			日向夏(ひゅうがなつ)	
	コスタリカライス	○	ベーコン, とり肉, 大豆	アルファ米, 油, でんぷん, 乳不使用マーガリン	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶	652 kcal
5月	野菜スープ	○	ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	24.1 g
	ココアフリン	○	牛にゅう, 生クリーム	さとう		25.3 g
	揚げパン	○		ミルクパン, 油, グラニュー糖		605 kcal
6月	肉団子と春雨のスープ煮	○	ぶた肉, とり肉, 豆腐, ベーコン	でんぷん, はるさめ	玉ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, 大根	21.9 g
	海藻サラダ	○	海そうミックス	ごま, さとう, 油, ごま油	にんじん, キャベツ, もやし, コーン	23.3 g
	ひじきごはん	○	とり肉, ひじき, 油あげ	アルファ米, 油, こんにゃく, さとう	にんじん, 干しいたけ, グリンピース	592 kcal
7月	いかのレモンソースかけ	○	いか	でんぷん, 油, さとう	しょうが, レモン汁	27.9 g
	切干大根のベーコンソテー	○	ベーコン	油	にんじん, 切干大根, コーン, 小松菜, にんにく	19.3 g
	春雨スープ	○	とり肉, わかめ	はるさめ	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, ねぎ	
8月	メキシカンピラフ	○	ウィンナー	米, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, コーン, マッシュルーム, グリンピース	663 kcal
	白身魚と春キャベツのバーベキュー	○	ホキ	さとう, オリーブ油, ごま	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, コーン, りんご, しょうが, にんにく, レモン	24.8 g
	米粉の豆乳クリームスープ	○	ベーコン, 豆にゅう, 豆乳クリーム	じゃがいも, 米粉, 乳不使用マーガリン	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, グリンピース	20.0 g
	オレンジゼリー	○	かんてん	さとう	オレンジジュース	
9月	あんかけ焼きそば	○	笹かまぼこ, えび, いか, ぶた肉	中華めん, でんぷん, さとう, ごま油	もやし, にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, キャベツ, ねぎ, チンゲン菜	696 kcal
	わかめスープ	○	わかめ	ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	27.5 g
	モチモチいちごドーナツ	○	豆腐	乳不使用ホットケーキミックス, 米粉, 油, グラニュー糖	いちご, いちごジャム	20.9 g
10月	チキンライス	○	とり肉	米, 麦, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン, グリンピース	667 kcal
	魚のポテサラ焼き	○	ます, 生クリーム	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, コーン, にんじん	27.2 g
	ジュリアンヌスープ	○	ベーコン		玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, 大根	28.3 g
11月	カラマンダリン(オレンジ)	○			カラマンダリン	
	セルフハンバーガー	○	牛肉, ぶた肉, 豆にゅう, 豆腐	マーガリンパン, 油, パン粉	玉ねぎ	674 kcal
	コールスローサラダ	○	ハム	油	キャベツ, きゅうり, にんじん	29.8 g
12月	ABCスープ	○	ベーコン, とり肉	油, マカロニ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん	31.1 g
	バナナ	○			バナナ	
	チキン勝つかレー	○	とり肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, パン粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご	678 kcal
1月	がんばるぞーサラダ	○	ひよこ豆, えだ豆	さとう, 油	もやし, にんじん, キャベツ, コーン	26.2 g
	紅白ゼリー	○	かんてん, 豆にゅう, 豆乳クリーム	さとう	アセロラジュース	18.0 g
	スラッピー・ジョー(ミートサンド)	○	ぶた肉	ミルクパン, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, セロリー	648 kcal
2月	フライドポテトサラダ	○		じゃがいも, 油, さとう	にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ, コーン, 玉ねぎ	22.8 g
	ゼリー入りサイダーボンチ	○	かんてん	さとう	レモン, もも(缶), みかん(缶), バナナ	23.5 g
	キムチチャーハン	○	ぶた肉, チャーシュー	米, 麦, 油, ごま	にんじん, キムチ, ピーマン	591 kcal
3月	トック入り五目スープ	○	とり肉, 豆腐	トック, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, もやし, ねぎ	22.8 g
	乳乃豆腐いちごソース	○	かんてん, 豆にゅう, 豆乳クリーム	さとう, コーンスターチ	いちご	17.8 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※今月のきのこ類と、11日のお米は、調布市の姉妹都市の長野県木島平産を使用予定です。

