



給食だよりについての
アンケートはこちらから



深大寺小学校 5月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 濱松章洋
栄養士 安齋亨

目 標		給食のきまりを守ろう		★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ・清潔に準備、食事、片付けをしよう		
日	お米	献立名	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	料理の説明
1月	びわこ産 まぐろ	魚をまるごと食べてカルシウムを取ろう！				
		竹の子ごはん・ししゃものごま焼き かまぼこときゃべつのからし和え ニラと豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう、 とりこ、あぶらあげ、 ししゃも、かまぼこ、 とうふ、しろみそ、 あかみそ	おこめ、あぶら、 さとう、ごま	しんじけのこ、 ほうれんそう、 キャベツ、にら、 えのき、ねぎ	「頭から食べる」といって、しっぽから食べる と足が速くなる」などと言ったりします。実際には食 べる順番は関係ありませんが、ししゃもにはたんぱく 質、カルシウム、DHAなどの栄養素が豊富に含まれ ます。よく噛んでまるごと食べて、色々な栄養素を効 率良く摂取しましょう。
2火	あきたこ ま産	みんな大好き「青のり大豆」				
		マーボー丼 青のり大豆 五目中華スープ	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、 こうやどらふ、 あかみそ、 だいす、あおのり、 とりこ	おこめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、 あけあぶら	にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 ほうれんそう、 だいこん、きくらげ、 もやし、しょうが	青のり大豆はとても人気のあるメニューです。揚げた大豆 のカリッカリの食感が人気の秘密です。 【10人分のレシピ】・乾燥大豆150g・片栗粉 適量・揚げ油 適 量・青のり5g・塩1.5g →水で洗った大豆を約1時間茹でる。水 を切り、温かいうちに片栗粉を大豆の表面にまぶす。15分程度、油 で揚げ、塩と青のりをまぶして完成。
8月		五月病も吹き飛ばす「お楽しみ給食」				
		ソース焼きそば・鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ カップヨーグルト	ぶたにく、あぶら、 あおのり、かつお、 とりこ、 ヨーグルト	ちゅうかめん、 あぶら、さとう、 かたくりこ、 しいたけ、 あけあぶら	オレンジ、にんじん、 キャベツ、もやし、 しいたけ、 ブロッコリー、 とうもろこし、 たまねぎ	ゴールデンウィーク明けの今日は「学校に 来たくなる給食」を目指して子どもたちに人気の 料理を取り入れた献立にしました。給食を食べ て5月も元気に過ごしましょう！
9火	あきたこ ま産	中華料理でお肉も野菜もバランスよく食べよう！				
		家常豆腐丼 拌三絲（パンサンスー） チンゲン菜の中華風スープ	ぎゅうにゅう、 なまあげ、ぶたにく、 ごまあぶら、 とりこ、わかめ	おこめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、 はるさめ	しいたけ、きくらげ、 にんじん、ピーマン、 パプリカ、にんにく、 しょうが、きゅうり、 もやし、チンゲンツァイ、 たまねぎ	家常豆腐は、中国の四川料理のひとつです。四川料理 は辛味が強いことで有名ですが、給食では辛味を抑え ています。「家でいつも食べる」とか「家に常にある 材料で」といった意味があるようです。お肉、豆腐、 野菜などをバランスよく食べることができます。
10水	千歳産 め	揚げワントンの食感で野菜を美味しく食べよう				
		チリコンカンライス パリパリサラダ 冷凍パイ	ぎゅうにゅう、 だいす、きんとときまめ、 ぶたにく、 こうやどらふ、 ベーコン	おこめ、あぶら、 さとう、ワントン	たまねぎ、セロリ、 にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 トマトはくさい、 かいわれ、キャベツ、 パイ	揚げたワントンの皮が入ったサラダは、子ども たちに人気のあるメニューの一つです。何か一つ アクセントになる食感が加わることで、野菜が苦 手な子どもも食べやすくなるようです。
11木	長野県木 島市産	福岡県郷土料理「さばのぬか炊き」				
		ごはん・さばのぬか炊き 野菜のおろし和え 田舎汁	ぎゅうにゅう、さば、 とりこ、 あぶらあげ、 しろみそ、 あかみそ	おこめ、さとう、 じゃがいも	だいこん、にんじん、 ほうれんそう、 キャベツ、もやし、 しめじ、ねぎ、 こまつな	今日のお米は調布市の姉妹都市「長野県木島平 村」から届いたコシヒカリです。そのお米を精米 する時に米ぬかでさばを炊きます。みそは 入っていないのに、まるでさばのみそ煮のような 味と見た目になります。
12金		給食の中から高野豆腐を探そう！				
		ジャージャン麺 わかめとコーンのサラダ くだもの（セミノール）	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 こうやどらふ、 あかみそ、わかめ	ちゅうかめん、 さとう、あぶら、 さとう、かたくりこ	きゅうり、しいたけ、 たまねぎ、たけのこ、 ねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、 とうもろこし、えのき、 キャベツ、こまつな、 セミノール	高野豆腐は、豆腐を凍らせ、その後乾燥させた ものです。豆腐の中の水分が抜け、スポンジのよ うになります。給食ではそんな特徴を活かし、細 かく刻んだ高野豆腐を料理の中に入れます。さて 今日はどこに隠れているでしょうか。
15月	あきたこ ま産	運動会応援メニュー①「筋力アップ」				
		新ごぼうごはん・かつおの竜田揚げ 小松菜の梅和え ほうれん草のお吸物	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あぶらあげ、 かつお、とうふ	おこめ、しらたき、 あぶら、かたくりこ、 あけあぶら、さとう	ごぼう、にんじん、 しょうが、いんげん、 にんにく、こまつな、 もやし、キャベツ、 うめ、ほうれんそう	筋肉をつけるためにはたんぱく質をしっかりと 取ることが大切です。筋肉の合成にはたんぱく質 の吸収を高めるビタミンB6やビタミンCなども 必要です。肉や魚ばかりでなく野菜もしっかりと 食べましょう！
16火		運動会応援メニュー②「貧血予防」				
		タンダーチキンバーガー（セルフ） フレンチサラダ・クラムチャウダー くだもの（カラマンダリン）	ぎゅうにゅう、 とりこ、 ヨーグルト、あさり、 とりこ、ベーコン、 なまクリーム	パン、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎ、バター	にんにく、しょうが、 キャベツ、にんじん、 はくさい、 とうもろこし、 たまねぎ、パセリ、 マッシュルーム、 カラマンダリン	運動をしていると、足裏への衝撃でヘモグロビンが 壊れて貧血になることがあります。貧血予防のため に、今日はあさりを使った料理です。鉄の吸収効率を 上げるために、ビタミンCと一緒に摂取すると良いと 言われます。柑橘類の果物にはビタミンCが豊富に含 まれます。
17水	茨城県 産	運動会応援メニュー③「持久力アップ」				
		ごはん・油淋鶏（ユーリンチー） 小松菜のナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう、 とりこ、ぶたにく、 かまぼこ	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、 ビーフン	にんにく、ねぎ、 だいすもやし、 にんじん、こまつな、 しいたけ、だいこん、 もやし、たけのこ	長時間運動するためにはエネルギーが必要で、持 続力を付けるためにはご飯などに含まれる炭水化物 （糖質）を取ります。スープにも炭水化物を含むビー フンを入れました。 肉も野菜も、ごはんもしっかりと食べて明日からの 運動会本番に備えましょう！

後半分（5月18日～5月31日）は裏面にございます。→

5月平均栄養価

エネルギー 604kcal
たんぱく質 25.2g
脂質 21.6g
食塩相当量 2.5g

※材料の都合により、
献立を変更する場合があります。



深大寺小学校 5月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 濱松章洋
栄養士 安齋亨

目 標		給食のきまりを守ろう		★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ・清潔に準備、食事、片付けをしよう		
日	お米	献立名	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	料理の説明
18 木		運動会応援メニュー④ 「ガンバルソーコロック」				ひよこ豆は別名「ガルバンソー」とも呼ばれます。コロックの中に、つぶしたガルバンソー豆が入っているので、「ガンバルソーコロック」という料理名にしました。給食を食べて運動会本番もガンバルソー！！
		柏パン・ガンバルソーコロック	ぎゅうにゅう、ふたにく、ひよこめ、ベーコン	パン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう、マカロニ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリ、トマト、にんにく、パセリ	
		コールスローサラダ マカロニトマトスープ				
19 金	茨城県産 コシヒカリ	運動会応援メニュー⑤ 「紅白ポンチ」				紅白ポンチは運動会の定番の色、赤と白の白玉が入ったフルーツポンチです。給食の後も運動会を行う学年もあるので食べやすい献立にしました。楽しんで食べましょう。
		キーマカレー フレンチサラダ 紅白ポンチ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ふたにく、だいす、チーズ	おこめ、あぶら、バター、こむぎこ、はちみつ、さとう、しらたま	たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、しょうが、にんにく、グリーンピース、キャベツ、こまつな、とうもろこし、みかん	
22 月	茨城県産 コシヒカリ	運動会応援メニュー⑥ 「疲れた体を元気にしよう」				運動会応援メニューの最後は「疲れた体を元気にする給食」です。雨天順延が無ければ、運動会も終わり疲れがたまっている頃だと思います。給食を食べて元気に過ごしましょう！
		ねぎ塩ふた丼・野菜の浅漬け コーンたまごスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう、ふたにく、わかめ、たまご、かんてん	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こま、ごまあぶら、はちみつ	たまねぎ、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、とうもろこし、レモン	
23 火		給食室の手作りパン「フォカッチャ」				今日は給食室で生地から手作りのフォカッチャです。イタリア料理のカチャートーラと一緒にいただきます。カチャートーラは「獅子舞の」という意味があるそうです。今日は鶏肉を使いトマトと一緒によく煮込んで作ります。
		手作りフォカッチャ・チキンカチャートーラ ポイル野菜 フルーツジュレ	ぎゅうにゅう、とりこ、かんてん	こむぎこ、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんにく、トマト、ブロッコリー、にんじん、みかん、パイン	
24 水	秋田県産 あきたこまち	スナップエンドウの食感を楽しもう！				スナップエンドウは、さやと実（豆）を両方食べられる野菜です。豆が苦手な人も、スナップエンドウなら食べられるのではないのでしょうか。シャキシャキ、プチプチ、こりこり…。食感を見つけて言葉で表してみよう。
		チキンライス スナップエンドウとサのサラダ 大豆入りカレースープ	ぎゅうにゅう、とりこ、ウィンナー、マグロ、ベーコン、ふたにく、だいす	おこめ、あぶら、バター、Igg プリマーズ、じゃがいも、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、スナップエンドウ、だいこん、レモン、キャベツ、しめじ、いんげん、セロリ	
25 木	岩手県産 ひとめぼれ	給食室の手作りふりかけ「ひじきふりかけ」				今日はひじきを使ったふりかけを作ります。このふりかけはご家庭でも簡単に作ることができます。本校HPにも作り方が載っていますので是非お試しください。
		ごはん・手作りひじきふりかけ 鮭の野菜あんかけ きゃべつとあげのみそ汁	ぎゅうにゅう、ひじき、かつお、さけ、あぶらあげ、とうふ、しろみそ、あかみそ	おこめ、さとう、かたくりこ、あげあぶら、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのき、たけのこ、あさつき、キャベツ、ねぎ	
26 金	岩手県産 ひとめぼれ	ふわふわ、とろとろ「親子丼」				深小の子とだちに人気の親子丼。その秘密は作り方にあります。実は、卵でとじる前に煮汁を片栗粉でトロミを付けています。しっかりと加熱をしなればいけない給食ですが、この工夫によりとろとろな食感の親子丼になっています。
		親子丼 玉ねぎとセロリのサラダ じゃが芋と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、のり、ハム、しろみそ、あかみそ	おこめ、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、キャベツ、トマト、にんじん、こまつな	
29 月	岩手県産 ひとめぼれ	給食室の手作りふりかけ②「おかかふりかけ」				今日はひじきを使ったふりかけを作ります。このふりかけはご家庭でも簡単に作ることができます。本校HPにも作り方が載っていますので是非お試しください。
		ごはん・手作りおかかふりかけ 新じゃが芋のそぼろ煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう、かつお、ふたにく、とりこ、とうふ、あぶらあげ	おこめ、こんやく、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、いんげん、だいこん、ねぎ、こまつな	
30 火		明日葉から元気をもらおう				明日葉は「今日つんでも、明日にはもう芽が出てくる」と言われることからこの名前が付いたそうです。独特な香りのある明日葉をアクセントとしてスープに使います。明日葉から元気をもらいましょう！
		胚芽パン・タラのきのこ和風マヨ焼き ジャーマンポテト あしたばのスープ	ぎゅうにゅう、たら、しろみそ、チーズ、ベーコン、とりこ、とうふ	パン、あぶら、さとう、Igg プリマーズ、じゃがいも、かたくりこ	しめじ、えのき、エリンギ、たまねぎ、にんにく、パセリ、あしたば、にんじん、ねぎ	
31 水	岩手県産 ひとめぼれ	山口県のソウルフード「チキンチキンごぼう」				チキンチキンごぼうは、ひと口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレでからめた山口県の学校給食が発祥の料理です。食べやすい味と、覚えやすいくずみカルな料理名が子どもたちに人気の理由でしょうか。
		ごはん・チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、とうにゅう、しろみそ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん、えのき、しいたけ、あさつき、こまつな、みかん	