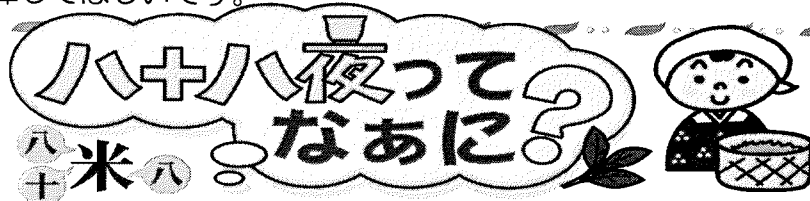


5月給食だよ！

さわやかで過ごしやすい季節になりました。1年生も給食に少しずつ慣れてきたようで、準備や配膳をみんなで協力して行い、給食の感想など元気に声をかけてくれます。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。これから運動発表会の練習も本格的に始まります。食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整え、力を発揮してほしいです。



「夏も近づくハチハチ夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ ハチハチ夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「ハチハチ」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広りのハが重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

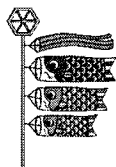
ハチハチ夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？



今月の献立よ！

7日『端午の節句・ハチハチ夜献立』

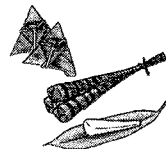
5月5日は、端午の節句です。男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「鯉のぼり」を立てたり、「兜や鎧」などを飾り、「ちまき」や「柏餅」を食べて祝います。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。



「鯉が激しい滝をのぼると竜になる」という中国の伝説から、人生で起こる難関を鯉のように突破し、出世してほしいと願います。



「兜」や「鎧」は、命を守る武具であったことから、災いから守ってほしい、強くたくましく育ってほしいと願います。



「ちまき」には、病気や悪いことを払いのける力があるとされることから、災いが降りかかってこないようにと願います。



柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願います。

25日『手作りメロンパン』

給食室でパン生地とクッキー生地の両方を練って作ります。調理員さんたちが1つ1つ心をこめて作ってくれます。外はカリカリ、中はフワフワでとってもおいしいです。

28日『運動会応援メニュー』

29日はいよいよ運動発表会です。みんながベストをつくせるように「勝つ」カレーと「紅白」ポンチにします。

給食費についてのお願い

2年生から6年生は、4月・5月の2ヶ月分徴収します。5月5日（水）までに入金をお願いします。

1年生は、6月からの徴収になります。

抹茶フリン レシピ

<材料（4人分）>

抹茶	2.6g
牛乳	200g
生クリーム	26g
砂糖	29g
アガー	3.6g

<作り方>

- ① 砂糖、アガーを混ぜる。
- ② 牛乳を鍋に入れて抹茶を加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- ③ ②に①を少しずつ入れて加熱し、煮溶けてきたら、生クリームを混ぜ合わせる。
- ④ 火を止め、容器に流し、冷やして固める。

令和 3 年度



5月こんだてひょう



調布市立緑ヶ丘小学校

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
6 木	中華ちまき	○	豚肉	もち米・油・ごま油	筍・きくらげ・人参・グリーンピース
	豆腐の中華風煮		豚肉・豆腐	砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・玉葱・もやし・キャベツ・筍
	抹茶プリン		牛乳・生クリーム	砂糖	しめじ・グリーンピース
7 金	チキンライス	○	鶏肉	米・油・バター	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	魚のポテチー焼き		アブラカレイ・チーズ	バター・じゃがいも	にんにく・パセリ
	チンゲン菜のクリームスープ		ベーコン・牛乳・豆乳・いんげん豆	小麦粉・バター・油	チンゲン菜・人参・玉葱
10 月	子きつねご飯	○	油揚げ	米・砂糖	人参・しめじ
	鯖のぬか炊き		鯖	砂糖	
	梅ドレッシングサラダ			砂糖・油	大根・人参・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・梅
11 火	若竹汁	○	鶏肉・わかめ		人参・筍・えのきだけ・ねぎ・生姜
	塩ラーメン		豚肉・なると	中華麺・油	生姜・にんにく・人参・キャベツ・ねぎ
	えびとお豆のほっこり春巻		えび・ひよこ豆・わかめ・チーズ	でんぷん・砂糖・春巻きの皮・油	こねぎ
12 水	豚キャバマヨ炒め	○	豚肉	マヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参
	グリーンピースご飯			米・もち米	グリーンピース
	小魚の磯辺揚げ		わかさぎ・青のり	小麦粉・油	
13 木	新じゃがいもそぼろ煮	○	豚肉・生揚げ	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・筍・玉葱・グリーンピース
	果物（清見オレンジ）				清見オレンジ
	抹茶金時蒸しパン		牛乳・生クリーム	蒸しパンミックス・砂糖・甘納豆	
14 金	クリームコーンシチュー	○	豚肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・バター・小麦粉・油	玉葱・人参・クリームコーン・マッシュルーム・パセリ
	チップスサラダ			でんぷん・砂糖・油	ごぼう・れんこん・キャベツ・きゅうり・赤ピーマン
	焼き豚とレタスチャーハン		焼き豚	米・油	レタス・人参・ねぎ
17 月	中華風卵焼き	○	鶏肉・卵	砂糖・でんぷん・ごま油・油	人参・玉葱・きくらげ・ほうれんそう
	もやしと枝豆の中華あえ			砂糖・ごま油	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・枝豆
	汁ビーフン		豚肉	ビーフン・ごま油・油	もやし・チンゲン菜・ねぎ
18 火	ご飯	○		米	
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぷん・じゃがいも・砂糖・油	ごぼう・人参・枝豆
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ・味噌		キャベツ・玉葱・小松菜・ねぎ
19 水	果物（すいか）	○			すいか
	マーガリンパン			マーガリンパン	
	魚のタンドリーグルリ		鰯・ヨーグルト		
20 木	キャベツソテー	○		油・ごま油	玉葱・キャベツ・人参・もやし
	ミネストローネ		ベーコン・鶏肉	じゃがいも	玉葱・人参・トマト・キャベツ
	梅茶漬け			米・ごま	ゆかり・梅
21 金	びっくり福袋	○	油揚げ・鶏肉・大豆	しらたき・でんぷん・砂糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ	砂糖	キャベツ・人参・しめじ・小松菜
	スパゲティミートソース		豚肉・レンズ豆	スパゲティ・オリーブ油・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・セロリー・グリーンピース
22 土	新じゃがとアスパラの米粉グラタン	○	鶏肉・牛乳・生クリーム・チーズ	バター・じゃがいも・米粉	玉葱・人参・アスパラガス
	イタリアンスープ		鶏肉		人参・玉葱・小松菜・ホールコーン
	スタミナ炒飯		豚肉	米・バター・油	にんにく・葉ねぎ
23 日	いかのかりと揚げ	○	いか	でんぷん・油	
	キムチ入り卵スープ		卵・豚肉	でんぷん	玉葱・キムチ・白菜・人参・ねぎ
	果物（冷凍みかん）				みかん
24 月	五平餅	○	味噌	米・もち米・砂糖・ごま	
	肉豆腐		豚肉・豆腐	しらたき・砂糖	人参・玉葱・ねぎ・小松菜
	こんにゃくサラダ			こんにゃく・砂糖・ごま油	もやし・きゅうり・人参
25 火	果物（美生柑）	○			美生柑
	手作りメロンパン		卵	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖	
	ポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ・さやえんどう
26 水	アスパラ入りグリーンサラダ	○		油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・きゅうり
	ビビンバ		豚肉	米・油・ごま油・砂糖	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう・ねぎ
	魚のヤンニョムジャン焼き		鯖	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ・にんにくの芽
27 木	大根とわかめのサラダ	○	わかめ	油・砂糖	大根・きゅうり・もやし・人参
	中華スープ		焼き豚・豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきだけ
	サラダうどん		わかめ	うどん・砂糖・ごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり・レタス
28 金	ちくわのポテマヨ揚げ	○	竹輪・ハム	じゃがいも・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油	
	青菜と厚揚げ炒め		生揚げ	ごま油	にんにく・キャベツ・小松菜
	カツカレー		豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉・パン粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト・グリーンピース
29 土	福神漬	○			福神漬
	紅白ポンチ		寒天	砂糖・白玉団子	クランベリージュース・みかん缶

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。