



# 5月 給食だより

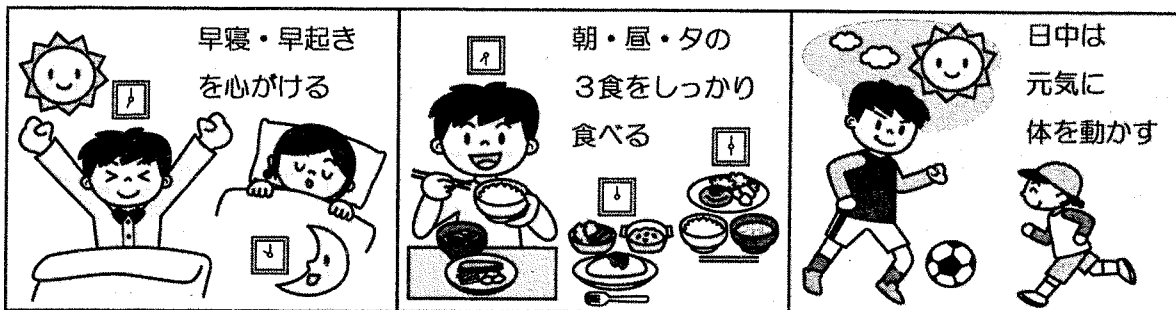


令和4年 4月27日  
調布市立多摩川小学校  
校長 上杉 潤  
栄養士

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

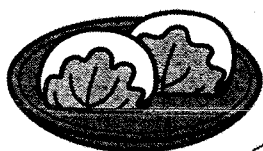


## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



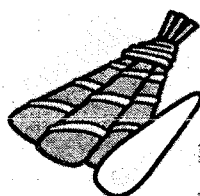
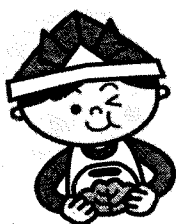
## 「端午の節句」の行事食とは？

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」などのお菓子を食べる風習があります。



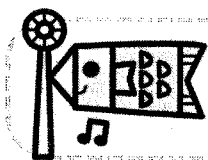
### かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

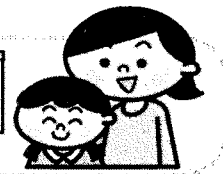


### ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



## 旬にまつわる言葉

### 走り

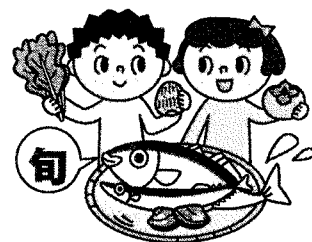
…旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

### 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。





| 日   | 献立名                                                     |   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                       | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|---------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2月  | ガーリックトースト<br>チキンボールのホワイトシチュー<br>ポテトの華風サラダ<br>美生柑        | ○ | ★牛乳 鶏肉 豆乳<br>豆乳クリーム                            | ★パン マーガリン ごま油<br>でんぷん 油 ★小麦粉<br>じゃがいも 砂糖 ★ごま       | パセリ 玉葱 人参 ブロッコリー<br>キャベツ ★レモン汁 白菜 レタス<br>きゅうり セロリ 大根 ★美生柑              | 525 kcal<br>17.4 g |
| 6金  | 中華おこわ<br>豚肉の野菜巻き<br>じゃが芋のきんぴら<br>花魁のすまし汁                | ○ | ★牛乳 豚肉<br>さつま揚げ わかめ                            | 米 もち米 ごま油 油<br>砂糖 じゃがいも こんにゃく<br>★てまり麩 ★花魁         | 椎茸 人参 たけのこ ねぎ 小松菜<br>ごぼう いんげん えのき 水菜                                   | 554 kcal<br>23.4 g |
| 9月  | ミルクパン<br>鮭バーグのホワイトソース<br>イタリアンサラダ<br>コンスープ              | ○ | ★牛乳 鮭 鶏肉<br>★生クリーム<br>★サラミ ベーコン                | ★パン ★パン粉 ★バター<br>油 ★小麦粉 サラダ油<br>砂糖 でんぷん            | 玉葱 マッシュルーム コーン<br>パセリ 白菜 キャベツ 人参<br>きゅうり キャベツ                          | 679 kcal<br>32.4 g |
| 10火 | ピースそばろご飯<br>はたはたの磯辺揚げ<br>大根と水菜のゆず酢かけ<br>キャロットゼリー        | ○ | ★牛乳 豚肉 ★卵<br>★はたはた 青のり<br>寒天 ゼラチン              | 米 油 砂糖 米粉                                          | 椎茸 人参 さやえんどう 水菜<br>大根 ★ゆず ★オレシージュース<br>★オレシジ ★レモン                      | 577 kcal<br>24.5 g |
| 11水 | チンジャオロース麺<br>五目野菜スープ<br>フライドポテト                         | ○ | ★牛乳 豚肉 豆腐<br>かまぼこ ★卵                           | ★蒸し中華めん 油<br>砂糖 ごま油<br>でんぷん じゃがいも                  | にんにく ねぎ たけのこ ★もやし<br>えのき ピーマン 人参 たけのこ<br>椎茸 きゅうり 生姜                    | 624 kcal<br>25.8 g |
| 12木 | ご飯<br>生揚げの重ね焼き<br>中華サラダ<br>なめこと豆腐のみそ汁                   | ○ | ★牛乳 生揚げ 豚肉<br>大豆 ★チーズ<br>豆腐 みそ                 | 米 ★パン粉<br>エッグケアマヨネーズ<br>砂糖 ごま油 でんぷん<br>こんにゃく 油 ★ごま | 人参 玉葱 レタス ★もやし<br>きゅうり なめこ 大根<br>ねぎ みつば                                | 639 kcal<br>26.3 g |
| 13金 | カレーライス<br>ビーンズサラダ<br>フルーツジュレ                            | ○ | ★牛乳 豚肉<br>ひよこ豆 アガー                             | 米 油 じゃがいも<br>★小麦粉 マーガリン<br>砂糖                      | にんにく 生姜 玉葱 人参<br>グリーンピース キャベツ えだまめ<br>きゅうり ★りんご缶<br>★パイナップル ★黄桃缶       | 622 kcal<br>17.4 g |
| 16月 | セルフフィッシュバーガー<br>キャベツ入りホワイトシチュー<br>ささみの甘みそ和え<br>いちご      | ○ | ★牛乳 鶏肉<br>★生クリーム<br>赤とさかのり みそ                  | ★パン でんぷん 油<br>★小麦粉 ★バター<br>砂糖 ごま油                  | キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー<br>パセリ ★レモン汁 ★もやし<br>ほうれんそう ★いちご                     | 449 kcal<br>25.5 g |
| 17火 | 鮭のおかかご飯<br>鶏肉のみそ漬け焼き<br>ひじきの五目煮<br>すいか                  | ○ | ★牛乳 鮭 しらす<br>おかか 鶏肉 みそ<br>ひじき さつま揚げ            | 米 砂糖 ごま油 油                                         | 小松菜 生姜 ねぎ れんこん<br>人参 ★すいか                                              | 589 kcal<br>28.2 g |
| 18水 | イタリアンスパゲティ<br>ノンオイルドレッシングサラダ<br>白菜とベーコンのスープ<br>スイートビーンズ | ○ | ★牛乳 豚肉 ベーコン<br>★粉チーズ 白いんげん豆<br>★生クリーム ★卵       | ★スパゲティ 油 砂糖<br>★バター<br>さつまいも ★ごま                   | 人参 玉葱 コーン ピーマン<br>マッシュルーム パセリ キャベツ<br>きゅうり 白菜 小松菜                      | 609 kcal<br>24.5 g |
| 19木 | ご飯<br>かつおの香味揚げ<br>野菜の甘みそ和え<br>ぎのこのトロリ汁                  | ○ | ★牛乳 かつお<br>赤とさかのり みそ<br>鶏肉 豆腐                  | 米 でんぷん<br>油 砂糖 ごま油                                 | 生姜 にんにく ねぎ キャベツ<br>★もやし ほうれんそう なめこ<br>しめじ みつば 人参                       | 553 kcal<br>29.7 g |
| 20金 | クッパ<br>松風焼き<br>豚キムチ野菜炒め<br>メロン                          | ○ | ★牛乳 ★卵 鶏肉<br>大豆 みそ 豚肉                          | 米 ★ごま ごま油<br>でんぷん ★パン粉<br>山芋 砂糖 油                  | たけのこ ねぎ 人参 椎茸 にんにく<br>ほうれんそう キャベツ キムチ<br>★もやし ニラ 玉葱<br>きくらげ ★メロン       | 607 kcal<br>26.9 g |
| 23月 | ソフトフランスパン<br>豆腐のミートグラタン<br>野菜チップサラダ<br>サイダーボンチ          | ○ | 豚肉 豆腐 ★牛乳<br>★チーズ 寒天                           | ★パン 油 ★小麦粉<br>★バター 砂糖                              | 玉葱 にんにく パセリ ごぼう<br>れんこん キャベツ きゅうり 人参<br>★ぶどうジュース ★黄桃缶<br>★みかん缶 ★パイナップル | 556 kcal<br>18.7 g |
| 24火 | 長芋と小豆の混ぜご飯<br>ししゃものごまフライ<br>キャベツの塩昆布和え<br>かみなり豚汁        | ○ | ★牛乳 ちりめんじゃこ<br>小豆 わかめ ★ししゃも<br>塩昆布 豆腐<br>豚肉 みそ | 米 ながいも ★小麦粉<br>★パン粉 ★ごま 油<br>こんにゃく じゃがいも           | 人参 小松菜 キャベツ 白菜<br>大根 かぶ きゅうり<br>生姜 ごぼう ねぎ                              | 694 kcal<br>32.8 g |
| 25水 | ご飯<br>キムムッチ<br>大根と豚肉の角煮<br>みそ汁                          | ○ | ★牛乳 のり<br>豚肉 さつま揚げ<br>わかめ みそ                   | 米 ごま油 砂糖 ★ごま<br>三温糖 こんにゃく<br>じゃがいも                 | にんにく 大根 人参 たけのこ<br>小松菜 玉葱                                              | 632 kcal<br>21.2 g |
| 26木 | みそラーメン<br>カステラかまぼこ<br>ジャーマンポテト<br>抹茶豆乳・小豆あん             | ○ | ★牛乳 豚肉 みそ ★卵<br>はんぺん ベーコン 豆乳<br>アガー 小豆         | ★蒸し中華めん 油<br>砂糖 じゃがいも<br>★バター でんぷん                 | にんにく 生姜 人参 椎茸 ★もやし<br>キャベツ コーン ねぎ 玉葱 パセリ                               | 667 kcal<br>29.2 g |
| 27金 | スタミナ丼<br>肉団子と白菜のスープ<br>小玉すいか                            | ○ | ★牛乳 豚肉 みそ<br>鶏肉 豆腐                             | 米 油 砂糖 でんぷん<br>ごま油 春雨                              | にんにく 生姜 たけのこ 人参<br>キャベツ ニラ ねぎ 白菜<br>小松菜 ★すいか                           | 602 kcal<br>21.6 g |
| 31火 | マーガリンパン<br>魚のマスタード焼き<br>パリパリサラダ<br>白いんげん豆のポターージュ        | ○ | ★牛乳 ムキガレイ<br>ベーコン 白いんげん豆<br>豆乳 豆乳入りホイップ        | ★パン エッグケアマヨ 油<br>砂糖 ★ワナンの皮<br>★サイコロパン じゃがいも        | ★レモン汁 玉葱 パセリ アスパラガス<br>キャベツ きゅうり にんにく<br>かぼちゃペースト                      | 668 kcal<br>30.4 g |

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。また、食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※多摩川小学校では新潟県産米、姉妹都市の木島平村や地域の農家からの食材も給食に使用しています。

※木島平村産：なめこ えのき しめじ 地場野菜（板橋農園）：今月は地場野菜の使用はありません