



平成30年度 5月のこんだてひょう①

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	ひとこと
1 火	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		684 kcal	子どもたちは肉がすきですが、動物性たんぱく質に偏りがちなため、豆腐を混ぜてつくります。
	ヘルシーバーグ		絞豆腐, 豚ひき肉, たまご	パン粉	玉葱	27.4 g	
	ホタテと大根のサラダ		ほたてがし		だいこん, 赤ピーマン, きゅうり		
	どさんこ汁		油揚げ, 生わかめ, 味噌	じゃがいも, 有塩バター	にんじん, とうもろこし, ねぎ, にんにく		
2 水	ポークストロガノフ	○	豚にく, 生クリーム	精白米, 米油, 薄力小麦粉(国産), 有塩バター, 三温糖	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム	702 kcal	十八夜のため、抹茶を使ったケーキを作ります。
	じゃこサラダ		干ひじき, ちりめんじゃこ	米油, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, レタス, レモン	23.0 g	
	抹茶ケーキ		たまご, 調理用牛乳, 甘納豆(あずき)	薄力小麦粉(国産), 三温糖, 有塩バター, 粉糖			
7 月	セサミトースト	○		食パン(国産粉), 米油, ソフトタイプマーガリン, 三温糖, 白ごま		662 kcal	一見鶏の唐揚げ風ですが、フワッとした食感でこれ何?と思う高野豆腐のサラダです。
	ポトフ		豚ももこま, ウィンナーソーセージ	じゃがいも	にんじん, セロリー, キャベツ, 玉葱, かぶ, にんにく	26.3 g	
	高野豆腐のからあげサラダ		凍り豆腐	でんぷん, 米油, ごま油	きゅうり, だいこん, ブラックマツタケ, もやし, 根しょうが, にんにく		
8 火	鮭ごはん	○	鮭	精白米	根みつば	588 kcal	鮭ごはんのもとを使わずに、鮭を塩焼きにしてから調理員が丁寧にほぐして使用します。
	胡麻小判焼き		豚ひき肉, たまご	白ごま, でんぷん	根しょうが, 玉葱, 干し椎茸	25.2 g	
	野沢菜のゴマ炒め			ごま油, 白ごま	のざわな(塩漬), にんじん		
	きのこ汁		鶏にく	でんぷん	しめじ, えのきたけ, 玉葱, こまつな, ねぎ		
9 水	つけめん	○	豚にく, 味噌	蒸し中華めん(卵無種), 米油	にんにく, 根しょうが, にんじん, ブラックマツタケ, もやし, ねぎ, 干し椎茸, にら, こまつな	644 kcal	子ども達の大好きなジャンボ餃子です。給食では一人1個。揚げて作ります。
	ジャンボ餃子		豚ひき肉, 味噌	ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 米油	にら, キャベツ, ねぎ, 根しょうが, にんにく	25.6 g	
	甘夏みかん				甘夏みかん		
10 木	ピースご飯	○		精白米	グリーンピース	660 kcal	フレッシュサラダでおなじみの「レタス」も学校給食では加熱が必要な食品です。地場のレタスを使ったスープにします。
	ポテトカレーコロッケ		豚ひき肉	じゃがいも, 米油, 薄力小麦粉(国産), パン粉, 米油	にんじん, 玉葱	23.9 g	
	ひじきのサラダ		干ひじき	三温糖, 白ごま	にんじん, きゅうり, キャベツ, とうもろこし		
	シャキシャキスープ		ベーコン, 鶏にく	でんぷん	玉葱, にんじん, レタス		
11 金	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		658 kcal	やさしいみじん切りを使った「元気味噌」は、ご飯をモリモリ食べることができます。
	元気味噌		豚ひき肉, 味噌	なたね油, 三温糖	にんじん, ごぼう, ねぎ, 干し椎茸, 根しょうが	24.4 g	
	キスのいそべ揚げ		きす, あおりの粉	薄力小麦粉(国産), 上新粉, 米油			
	もやしと春雨のサラダ		ポークハム	はるさめ, 三温糖, 米油	きゅうり, にんじん, ブラックマツタケ, もやし, レモン		
	吉野汁		鶏にく	でんぷん, こんにゃく, かんめん	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな		
14 月	大豆と昆布のご飯	○	大豆(国産), 刻み昆布, 鶏にく	精白米, 三温糖	にんじん	630 kcal	魚卵のあるシシャモは臭みが気にならない「カレー揚げ」にして、頭ごと食べられるようにしています。
	ししゃものカレー揚げ		子持ちししゃも	でんぷん, 薄力小麦粉(国産), 米油	根しょうが	26.1 g	
	ごまドレサラダ			白ごま, なたね油, 三温糖	アスパラガス, キャベツ, にんじん, きゅうり, ブラックマツタケ, もやし		
	じゃがいものみそ汁		生揚げ, 生わかめ, 味噌	じゃがいも	ねぎ, だいこん		
15 火	ピザトースト	○	ポークハム	食パン	玉葱, 青ピーマン	588 kcal	食パンも、低学年・中学年・高学年と3段階の厚さで作ります。
	カラフルソテー		ベーコン	なたね油	とうもろこし, 青ピーマン, 赤ピーマン, ブラックマツタケ, もやし	26.4 g	
	ビーンズスープ		豚にく, 大豆(国産), 白いんげん豆, 赤いんげん豆	米油, じゃがいも	にんにく, 冷凍グリーンピース, マッシュルーム, 玉葱, にんじん		
16 水	焼きうどん	○	豚にく, 鰹節(おかか削り), あおりの粉	冷凍うどん, 米油	にんにく, 根しょうが, にんじん, キャベツ, ブラックマツタケ, もやし	586 kcal	うどんは、箸使いが苦手なお子様には食べにくい料理の一つのため、市販の麺よりも短めにしています。
	卵スープ		鶏にく, 豆腐, たまご	米油, でんぷん	こまつな, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, にんじん	25.8 g	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン缶, 白桃缶, みかん缶		
17 木	バエリア	○	鶏にく, えび, いか, 帆立貝	精白米, オリーブ油, 有塩バター, 米油	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム生アイス, 青ピーマン, 赤ピーマン	620 kcal	メロンを初めて食べる方もいます。また、アレルギーのある場合は、注意をお願いいたします。
	ミネストローネ		豚にく	オリーブ油, じゃがいも, 三温糖, マカロニ	セロリー, にんじん, 玉葱, トマト缶詰	25.1 g	
	アンデスメロン				アンデスメロン		
18 金	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		642 kcal	卵焼きは、具材が多い「干草焼」です。卵アレルギーがあり、現在は通常食を食べている方も、本日は、朝食での卵料理を控えていただくと助かります。
	卵焼き		豚ひき肉, たまご	米油, 三温糖	玉葱, ほうれんそう, にんじん, 干し椎茸	25.0 g	
	じゃが芋のソース炒め		ベーコン	じゃがいも	たけのこ, にんじん, 青ピーマン		
	和風ワンタンスープ		豚にく	ワンタンの皮(乾), ごま油	にんじん, ねぎ, こまつな, もやし		
21 月	ごまごはん	○		精白米, 白ごま		665 kcal	白身魚をから揚げにして味噌とします。魚の臭みが抜けて、美味しく頂けます。
	肉じゃが		豚にく	じゃがいも, しらたき, 竹輪ふ, 米油, 三温糖	玉葱, にんじん, 冷凍グリーンピース	24.4 g	
	白身魚のすまし汁		メルルーサ	でんぷん, 上新粉, 米油	にんじん, こまつな, ねぎ, 干し椎茸		
	サンフルーツ						
22 火	マーボー豆腐丼	○	豆腐, 豚ひき肉, 味噌	精白米, 米油, 三温糖, でんぷん, ごま油	ねぎ, たけのこ, 玉葱, にら, 根しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん	648 kcal	5月は、一年生に合わせて、辛み控えめの麻婆丼にしています。
	つみれ汁		いわし	でんぷん, さといも	にんじん, だいこん, ねぎ, 根しょうが, こまつな	27.0 g	
23 水	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 薄力小麦粉, 米油	ごぼう, にんにく, 根しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー	667 kcal	黄桃缶を黄身・カルピスゼリーを白身に見立てたデザートの日玉焼きです。
	ツナサラダ		ツナ	なたね油, 三温糖	だいこん, にんじん, きゅうり, 玉葱	24.2 g	
	おかしな目玉焼き		粉寒天, 乳酸菌飲料(殺菌)		黄桃缶(ハーフ)		
24 木	きな粉揚げパン	○	きな粉(大豆)	ねじりコッペ, 米油, 三温糖		618 kcal	保二小キャラクターのポニホニ君の好物の「黄粉パン」は、子どもたちにも大人気の商品です。
	ミニトマト				ミニトマト	24.5 g	
	とり肉と白菜のスープ煮		鶏にく	でんぷん, しらたき	根しょうが, 玉葱, ほうれんそう, にんじん, ねぎ, こまつな, 干し椎茸		
	フルーツゼリー		粉寒天, アガー	上白糖	みかん缶, ぶどう缶詰		
25 金	カレーライス	○	豚にく	精白米, 米粒麦, ラード, じゃがいも, 米油, 小麦粉, 黒砂糖	にんにく, 根しょうが, 玉葱, にんじん	686 kcal	運動会の前日のため、子どもも大人も大好きなカレーライスと今年はハムカツです。
	ハムカツ サラダ		ポークハム	小麦粉, パン粉, 米油, オリーブ油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく	24.0 g	
	冷凍ミカン				冷凍みかん		
29 火	セルフメンチカツサンド	○	豚ひき肉	コッペパン, パン粉, 小麦粉, 米油	玉葱, キャベツ	611 kcal	雨天順延の際は運動会実施日となります。「椅子無し」で食べられるように、汁物無しの献立になっております。
	青梗菜のおかかあえ		鰹節(おかか削り)		チンゲンツァイ, にんじん	28.5 g	
	きゅうり				きゅうり		
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ		

※食材料の都合により、献立が変更される場合があります。

30日・31日は裏面にあります



ランチタイム



5月に入ると運動会の練習も始まります。頑張って練習をしていますが、本番前に怪我をしてしまうこともあります。怪我を予防するためにも、朝ご飯をしっかり食べて、からだを目覚めさせてから登校できるようにご協力をお願いいたします。

今月の地場・産直生産物

田倉農園より

- ・ 小松菜 ・ 蕪 ・ レタス
- ・ 大根



※天候の影響で、予定通り生産できない場合もあります。
地場産の納品が無い場合は、八百屋より購入となります。

暑くなり、「水分の補給を！」という言葉が使われるようになりました。
水分は、飲み物だけでなく、食事にもたくさん含まれています。野菜や果物は、水分だけでなく、カリウムも多く含まれているため、からだの細胞の水分コントロールには良い食材といえます。
また、米もご飯になることで、水分を吸収していますし、汁物に至っては、もちろん水分の豊富な料理です。
朝ご飯は、主食・主菜・副菜・水分(汁物やお茶や牛乳)のバランスを考えて食べられると良いでしょう。さらに、果物が加われば花丸です。
運動会の練習が始まると、水分が不足しがちになります。水分が不足すると、神経にも影響をきたし、命にかかわることにもつながります。
ゴールデンウィークにより、起床時間も乱れがちですが、朝ご飯をしっかり食べられるように「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。

朝ごはんパワーで
元気いっぱい!



給食費の口座振替について

今年度の給食費の口座振替は、5月より開始となります。初回は、4月・5月分の2か月分を一括して集金いたします。また、新3年生・新5年生は、進級により、月額が昨年度より変わっておりますので、未納の無いようにご確認とご協力をお願いいたします。
なお、昨年度、就学援助を受けられた方も、今年度の認定が決定するまでは、ご家庭より集金をいたします。認定決定後、教育委員会からの返金となりますので、ご了承ください。

※ 5月12日が土曜日に当たるため、初回は5月14日(月)に振替実施となります。未納の場合は、5月27日が日曜日に当たるため、5月28日(月)に再度振替を実施いたします。
また、学期初めの為、教材費も同日に集金いたします。先に配布されました「平成30年度 教材費について」並びに各学年により等をもとに、口座のご準備をお願いいたします。



学年	給食費集金額	月額(5月分)	+ 調整月(4月分)
1年	7,660円	4,370円	+ 3,290円
2年	8,676円	4,370円	+ 4,306円
3年	9,270円	4,640円	+ 4,630円
4年	9,270円	4,640円	+ 4,630円
5年	9,765円	4,900円	+ 4,865円
6年	9,765円	4,900円	+ 4,865円

※1年生の給食費は、4月16日からの年間給食回数(185回実施)から積算し、4月分を算出しています。

調整額 = 単価254円 × 予定回数185回 - 月額4370円 × 10か月 = 3,290円

※振替手数料(10円)は、保護者様の御負担となっております。ご了承ください。

4月に使用した給食食材の主な産地

★は3月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち)	生姜	高知県	さやえんどう	鹿児島県
赤米	秋田県	セロリ	静岡県	えのきだけ	長野県
ハム・ベーコン	茨城県・群馬県	大根	★千葉県	かぶ	西東京市
豚肉	熊本県・三重県	玉ねぎ	北海道	きゃべつ	愛知県
鶏肉	宮崎県・鹿児島県・青森県	長ねぎ	★埼玉県	きゅうり	★群馬県
かつお	宮城県	人参	★北海道・★静岡県	小松菜	西東京市
メルルーサ	ニュージーランド	にんにく	青森県	ごぼう	青森県
帆立貝	青森県	パセリ	茨城県	さつまいも	千葉県
生わかめ	九州産	ほうれん草	★埼玉県・★群馬県・西東京市	乾し椎茸	九州・四国産
昆布	北海道	きよみ	愛媛県	じゃがいも	★鹿児島県・★長崎県
豆乳	九州産 ふくゆたか	デコボン	★長崎県	春菊	千葉県
はちみつ	多摩産	日向夏	宮崎県	ピーマン	茨城県



平成30年度 5月のこんだてひょう②

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	ひとこと
30 水	まぜまぜビビンバ	○	豚ひき肉	精白米、三温糖、米油、白ごま、ごま油	根しょうが、ほうれんそう、ブラックマッパ、もやし、だいこん	639 kcal 24.6 g	ビビンバは、具の種類が多くて配膳に時間がかかることで考案されたのが「混ぜ混ぜビビンバ」です。
	甘酢漬			三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ、レモン		
	昆布スープ		鶏にく、豆腐、糸昆布		ねぎ、たけのこ		
	甘夏みかん			甘夏みかん			
31 木	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		614 kcal 28.0 g	米・鰯・みその組み合わせは、たんぱく質のアミノ酸バランスを補い合う組み合わせです。
	鰯の塩焼き		あじ				
	蒸し鶏入りサラダ		鶏にく	はるさめ、白ごま、米油	にんじん、きゅうり、ブラックマッパ、もやし		
	生揚げの田舎汁		生揚げ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな		

※食材料の都合により、献立が変更される場合があります。

気温も上がり、汗もかきやすくなります。ハンカチは、一枚余分に用意しておくといいでしょう。



今月の給食指導目標は「清潔な教室で食事をしよう」です。
運動会の練習も始まります。窓を解放することで、細かい砂も教室に入り込みます。給食前には、配膳台や机を拭いてから食事の準備を開始することを身につけましょう。