

令和6年度 5月のこんだてひょう

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
1水	ご飯	○		精白米		607 kcal
	鱈の西京焼き		さわら、西京みそ			28.3 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	
	吉野汁		鶏肉、豆腐	でんぶん、こんにやく、ひやむぎ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな	
2木	抹茶ミルクゼリー		粉寒天、調理用牛乳	上白糖		
	コーンピースごはん	○		精白米、押麦	ホールコーン、グリーンピース	636 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	三温糖	りんご、ねぎ、玉葱、にんにく、しょうが	24.9 g
	フライドポテト			じゃがいも、米ぬか油		
やさいスープ	豚肉		米油	かぶ、キャベツ、にんじん、玉葱		
7火	かつおごはん	○	かつお	精白米、米粒麦、三温糖	しょうが、さやえんどう	591 kcal
	ひじき入り厚焼き玉子		豚肉、干ひじき、たまご	米油、三温糖	玉葱	29.2 g
	田舎汁		生揚げ、みそ	じゃがいも、こんにやく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
	カラマンダリン				カラマンダリンオレンジ	
8水	中華菜飯	○	豚肉	精白米、もち米、米油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、こまつな	577 kcal
	魚のヤンニャムカンジャン		もつかさめ、おかか	ごま、でんぶん	にんにく、葉ねぎ、しょうが	26.7 g
	ワンタンスープ		豚肉	ごま油、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	
	ご飯			精白米		647 kcal
9木	キャベツメンチカツ	○	豚肉、押し豆腐、豆乳、たまご	米油、薄力粉、パン粉、米油、三温糖	玉葱、キャベツ	24.2 g
	青のりポテト		あおのり粉	じゃがいも		
	みそ汁		油揚げ、乾燥わかめ、みそ		えのきたけ、玉葱	
	大根スパゲティ		ツナ	スパゲティ、米油、バター、三温糖、ごま	にんじん、だいこん	676 kcal
10金	ハーブチキンサラダ	○	鶏肉	米油、三温糖	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	28.0 g
	ヨーグルトケーキ		たまご、クリームチーズ、ヨーグルト	薄力粉、三温糖、バター	レモン、黄桃缶	
	ご飯			精白米		591 kcal
13月	鶏のつくね焼き	○	鶏肉、大豆、たまご	パン粉、三温糖、でんぶん	玉葱、ねぎ、干し椎茸、しょうが	27.2 g
	五目豆		大豆、こんぶ	こんにやく、三温糖	干し椎茸、にんじん、ごぼう、さやいんげん	
	みそ汁		油揚げ、みそ		だいこん、ねぎ	
	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン、米油、きびさとう		578 kcal
14火	肉団子と野菜のスープ	○	豚肉、鶏肉	でんぶん、緑豆はるさめ	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう	23.8 g
	中華サラダ			ごま油、三温糖、ごま	ブロッコリー、もやし、きゅうり、ホールコーン	
	わかめごはん		わかめごはんの素	精白米		597 kcal
15水	じゃが芋の煮物	○	豚肉、焼き竹輪	じゃがいも、糸こんにやく、米油、三温糖	玉葱、にんじん、さやえんどう	26.9 g
	いかの香味焼き		いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	
	アンデスメロン				アンデスメロン	
	チキンピラフ		鶏肉	精白米、米粒麦、バター、米油	しょうが、にんにく、にんじん、ホールコーン、玉葱	642 kcal
16木	フィッシュサラダ	○	かえり煮干	米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱	25.0 g
	白インゲン豆のポタージュ		いんげんまめ、調理用牛乳、ベーコン、生クリーム	バター	玉葱、パセリ	
	ご飯			精白米		647 kcal
17金	さばのゴマだれ焼き	○	さば	三温糖、ごま		24.9 g
	くきわかめ		油揚げ、みそ	米油、ごま油	ブロッコリー、もやし、にんじん、きゅうり	
	みそ汁				こまつな、玉葱	
	サンフルーツ				サンフルーツ	
20月	五目中華丼	○	豚肉、いか、えび、かまぼこ、うずら卵	精白米、米油、三温糖、でんぶん、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、ブロッコリー、もやし、たけのこ、はくさい、ねぎ、きくらげ	574 kcal
	豆腐のスープ		豆腐、鶏肉		こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ	25.4 g
	キャロットゼリー		粉寒天	三温糖	にんじん、りんごジュース	
21火	狐舞草ご飯	○	油揚げ	胚芽精米、米油	たけのこ、まいたけ、さやいんげん	594 kcal
	豆アジの南蛮漬		豆あじ	でんぶん、上新粉、米油、米油、三温糖、ごま油	ねぎ	25.9 g
	かきたま汁		豆腐、たまご	でんぶん	こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ	
22水	ジャジャめん(岩手県)	○	豚肉、大豆、みそ	冷凍ゆでうどん、米油、三温糖、ごま油、でんぶん	きゅうり、しょうが、にんにく、干し椎茸、ねぎ、玉葱、にんじん	609 kcal
	あおさ汁		豆腐、あおさ		にんじん、ねぎ	25.9 g
	がんづき(岩手県)		たまご、調理用牛乳、みそ	薄力粉、米粉、黒砂糖、はちみつ、米油、ごま		
23木	スタミナ丼	○	豚肉	精白米、押麦、ごま油、米油、ごま、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、にら	607 kcal
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	にんじん、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、ほうれんそう	25.2 g
	冷凍ミカン				冷凍みかん	
24金	乳酸菌飲料	○	ジョア(プレーン)			560 kcal
	二色サンド			食パン、黒砂糖食パン、ソフトタイプマーガリン	いちごジャム	20.0 g
	白インゲン豆と野菜のクリーム煮		鶏肉、いんげんまめ、調理用牛乳、生クリーム	米油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉葱、セロリー、にんじん、キャベツ、パセリ	
	カントリーサラダ			三温糖、米油	きゅうり、キャベツ、だいこん、ホールコーン、レモン	
28火	ごぼう入りドライカレーライス	○	豚肉、ひよこまめ	精白米、米粒麦、バター、米油、三温糖、薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ごぼう、青ピーマン	644 kcal
	若芽とツナの和え物		乾燥わかめ、ツナ		キャベツ	23.3 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天、乳酸菌飲料		黄桃缶	
29水	ご飯	○		精白米		588 kcal
	あじフライ		あじ、たまご	薄力粉、パン粉、米油		25.8 g
	辛し和え				ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、にんじん	
	みそ汁		油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	ねぎ	
30木	五目ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん(卵無麺)、米油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、きくらげ、干し椎茸、玉葱、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、もやし、チンゲンツァイ	633 kcal
	華風きゅうり			三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん	23.3 g
	よもぎ蒸しパン		たまご、調理用牛乳、甘納豆	薄力粉、三温糖、バター	よもぎ	
31金	きんぴらごはん	○	豚肉	精白米、米油、しらたき、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん	571 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	薄力粉、でんぶん、米油	しょうが	22.7 g
	具だくさん汁		油揚げ、刻み昆布、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

5月

令和6年4月26日
西東京市立保谷第二小学校
校長 三澤 亘潤

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新年度が始まって早くも1か月、新しい生活にもだんだんと慣れてきたころですが、「5月病」という言葉があるように、疲れが出やすい時期でもあります。運動会の練習も本格的に始まりますので、午前中にエネルギー不足にならないように、朝ごはんはしっかり食べて登校してください。

気温が急に高くなることもあるこの時期は、暑さに体が慣れていない分、熱中症に注意が必要です。睡眠不足に気を付けて、水分補給も意識して行いましょう。



今月の給食目標は、「**清潔な教室で食事をしよう**」です。運動会の練習が本格的に始まりますが、きれいな教室で給食を食べられるようにみんなで協力しましょう。

～5月の給食より～

- ※1日・・・【抹茶ミルクゼリー】5月1日は「八十八夜」です。八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のごとで、この日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。給食では、抹茶入りのミルクゼリーを作ります。
- ※7日・・・【かつおごはん】4～5月に旬を迎える「初鯉」は、秋に獲れる「戻り鯉」に比べて、脂が少なくさっぱりとしています。
- ※14日・・・【きなこ揚げパン】子どもたちに大人気の揚げパンです。きな粉には、たんぱく質やカルシウムがたっぷり含まれています。
- ※23日・・・【スタミナ丼】運動会の練習を頑張れるように、スタミナ野菜であるにんにくやしょうが、にらなどをたくさん入れた丼を作ります。運動会本番で力を発揮できるように、たくさん食べてほしいです。
- ※28日・・・【おかしな目玉焼き】黄身は黄桃缶、白身は乳酸菌飲料で作る見た目が目玉焼きのようなおかしなゼリーです。

学校給食の栄養について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう、基準値が決められています。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準〔学校給食実施基準〕(令和3年4月1日一部改正施行)より

区分		基準値		
		児童(6～7歳)	児童(8～9歳)	児童(10～11歳)
エネルギー	(kcal)	530	650	780
たんぱく質	(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質	(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
ナトリウム(食塩相当量)	(g)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム	(mg)	290	350	360
マグネシウム	(mg)	40	50	70
鉄	(mg)	2	3	3.5
ビタミンA	(μgRAE)	160	200	240
ビタミンB ₁	(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂	(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC	(mg)	20	25	30
食物繊維	(g)	4以上	4.5以上	5以上

(注)
1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
亜鉛・・・児童(6～7歳)2mg、児童(8～9歳)2mg、児童(10～11歳)2mg
2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
3 献立の作成にあたっては、多様な食品を適切に組み合わせるように配慮すること。

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心掛けています。いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は成分無調整のもので、容量は200ccです。乳酸菌飲料がつくこともあります。

デザートには季節の果物のほか、ゼリーや手作りケーキなども提供します。

主食は、ご飯(米飯)が基本で、白ご飯のほか、麦ご飯、混ぜご飯、赤飯などを提供します。パンや麺の日もあります。

だしは、昆布やカツオやさばの削り節、鶏がらなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。

全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施予定です。お楽しみに！

4月の主な食材の産地

食材	産地
カツオ	静岡県
サケ	北海道
銀さわら	ニュージーランド
サバ	ノルウェー
ししやも	ノルウェー
にんじん	徳島県
じゃが芋	鹿児島県・長崎県
玉ねぎ	北海道
長ねぎ	千葉県・群馬県
さつまいも	千葉県
レタス	兵庫県
きゅうり	埼玉県
ごぼう	青森県
ピーマン	茨城県
白菜	茨城県
大根	千葉県
キャベツ	愛知県
れんこん	茨城県
パセリ	茨城県
小松菜	西東京市
清見オレンジ	愛媛県
甘夏みかん	熊本県

今月の地場食材

小松菜・ほうれん草・きゅうり
(向台町 田倉農園より)
大根 (柳沢 秀農園より)

西東京市農産物キャラクター
「めくみちゃん」 

アレルギーの除去食対応について

食物アレルギーによる給食の除去食対応は、医師記載の「学校生活管理指導表」と「食物アレルギー申出書」の提出が必要となります。この書類は、一年ごとに提出していただく必要があります。年度の途中でアレルギー除去食が必要になった場合は、ご相談ください。
なお、西東京市では、代替食は提供できませんのでご了承ください。また、食物アレルギーではなく、乳糖不耐症等による飲用牛乳除去を希望される場合にも、医師による診断書の提出が必要です。