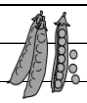
5月 こんだてひょう

2022年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月		ちゅうかちまき	やきぶた、ぶたにく	もちごめ、ごまあぶら	ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん	558 kcal
		かふうやさい		さとう、あぶら	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	18.4 g
		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンツァイ	20.4 g
		ちまきは、給食室でひとつひとつ手作りします。肉と野菜と一緒に炒め煮したもち米を竹の皮で、丁寧に包み、釜でじっくり蒸していきます。				3.0 g
6 金		ごはん		こめ		600 kcal
		しんじゃがいものそぼろに	ぶたにく	しんじゃがいも、あげあぶら、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん	21.4 g
		わかたけじる	わかめ		たけのこ、だいこん、にんじん、ねぎ	17.0 g
		きよみタンゴール			きよみオレンジ	1.4 g
9 月		ドライカレー	ぶたにく、だいず	こめ、バター、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、ケチャップ	697 kcal
		きりぼしだいこんのサラダ	ロースハム	ごまあぶら、さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、きゅうり	25.0 g
		まっちゃプリン	ぎゅうにゅう、なまクリーム	さとう		25.6 g
		立春から数えて88日目の八十八夜のこの時期は、緑茶の茶葉を摘む作業の最盛期です。 給食では、抹茶を使用したデザートを作ります。				2.0 g
10 火		ごはん		こめ		533 kcal
		ながいもとうふおろしハンバーグ	ぶたにく、とうふ	ながいも、でんぷん、さとう	ねぎ、しょうが、だいこん、しそ	25.0 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	13.3 g
		こんさいじる	ぶたにく、みそ	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	2.5 g
11 水		きなこあげパン	きなこ	コッペパン、さとう、あげあぶら		638 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	25.6 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ、トマトかん、パセリ、ケチャップ	24.7 g
		人気の揚げパンは、高温でカリッと中はフワッとするように、ひとつひとつ丁寧に給食室で揚げ、 甘いきなこをたっぷりかけます。				3.0 g
12 木		わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		618 kcal
		さかなのみそマヨネーズやき	メルルーサ、みそ、とうにゅう	ノンエッグマヨ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	29.3 g
		こまつなのからしあえ	まぐろﾌﾚｰｸ(ﾚﾄﾙﾄ)	さとう	こまつな,もやし	13.8 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、こねぎ	3.1 g
13 金		グリンピースごはん 		こめ	グリーンピース	547 kcal
		さけのてりやき	さけ	あぶら、さとう		29.0 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	17.7 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん	3.6 g
16 月		ナシゴレン	えび、ベーコン、たまご	こめ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほししいたけ、ケチャップ	580 kcal
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト		とうがらし、たまねぎ、にんにく	27.0 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン	21.7 g
		ナシゴレンは、東南アジアの屋台で人気のチャーハンのような料理です。「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒めるという意味を表します。				2.3 g
17 火		おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリンピース	614 kcal
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	27.6 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	18.5 g
		メロン			メロン	3.1 g
18 水		みそラーメン	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、ラード	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、きくらげ	561 kcal
		はるまき	ぶたひきにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぷん、あぶら、さとう、あげあぶら	にら,にんじん,もやし	22.8 g
		やさいのナムル		ごまあぶら、ごま	もやし、にんじん、こまつな、とうがらし、しょうが、にんにく	22.1 g
		人気のラーメンは、つけ麺風にいただきます。スープから自家製です。にんにくの風味、ラードのコク、コーンの甘みがおいしさの秘訣です。				3.0 g
19 木		たかなごはん	ぶたにく、しらすぼし、だいず	こめ、ごまあぶら、あげあぶら、さとう、ごま	たかな	631 kcal
		まめあじのなんばんづけ	まめあじ	でんぷん、あげあぶら、さとう	ねぎ、とうがらし	32.4 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、にんじん、キャベツ	23.6 g
		むらくもじる	とうふ、たまご	でんぷん	にんじん、ねぎ、こまつな	2.4 g
20 金		ごはん		こめ		550 kcal
		のりのつくだに	のり	さとう		25.4 g
		ぶたにくときせつやさいのみそいため	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、たけのこ	15.2 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	2.3 g

21 土	?	おたのしみのみもの				620 kcal
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ,さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、パセリ、ケチャップ	23.5 g
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン	13.0 g
		あまなつかん　5/21(土)体育発表会:給食あります。			あまなつかん	2.2 g
24 火	ミルク	ごはん		こめ		661 kcal
		キャベツメンチカツ	ぶたにく、だいず、たまご	パンこ、あぶら、こむぎこ、あげあぶら	たまねぎ、キャベツ、ケチャップ	29.0 g
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	あぶら、さとう、ごま	だいこん、みずな、たまねぎ	24.7 g
		ほうれんそうととうふのスープ	とりにく、とうふ	でんぷん、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	1.9 g
25 水	ミルク	ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	623 kcal
		コールスローサラダ	ロースハム	ノンエッグマヨ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	23.8 g
		チキンポトフ	とりにく、ウインナー	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	29.2 g
						2.7 g
26 木	ミルク	にしょくそぼろごはん	とりにく、たまご	こめ、もちきび、あぶら、さとう	しょうが、さやえんどう	547 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	31.1 g
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	15.0 g
		ごもくじる	なまあげ	でんぷん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.8 g
27 金	ミルク	さんさいおこわ		こめ、もちごめ	さんさいミックス	576 kcal
		さかなのねぎソース	シロイトダラ	でんぷん、あげあぶら、さとう	にんにく、ねぎ、あかピーマン、とうがらし、こねぎ	28.2 g
		ゆでそらまめ			そらまめ	14.4 g
		みそしる(キャベツ・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	2.4 g
30 月	ミルク	ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじんねぎ	585 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく	あぶら、でんぷん、しゅうまいのかわ	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、ほししいたけ	24.5 g
		レタスのちゅうかスープ	とりにく、ベーコン	でんぷん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	19.3 g
		にら饅頭は、にらたっぷりのひき肉餡をしゅうまいの皮で、ひとつひとつ丁寧に包んでいきます。　レタスは、サラダだけでなく、スープに入れても美味しい野菜です。				3.2 g
31 火	ミルク	ごはん		こめ		672 kcal
		かつおのさんしょくあげ	かつお、だいず	でんぷん、さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	34.0 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	19.9 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、ちくわ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、みつば	1.8 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	一人分量	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	炭水化物	ﾅﾄﾘｳﾑ	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均											213	0.26	0.41	15		
	632.40	595	26.5	19.4	82.5	1055	343	88	2.8	2.9	265	0.38	0.55	28	5.2	2.6
基準値(中学年)	0.00	650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率(%)	0.0	91.5	96.0	107.2	0.0	0.0	98.0	176.0	93.3	145.0	106.5	65.0	102.5	60.0	115.6	136.8

今月の地場野菜(予定)

○小林農園さん
- スナップエンドウ
- こまつな
- パセリ
- キャベツ

○田倉農園さん
- レタス
- こまつな
- ほうれんそう
- だいこん

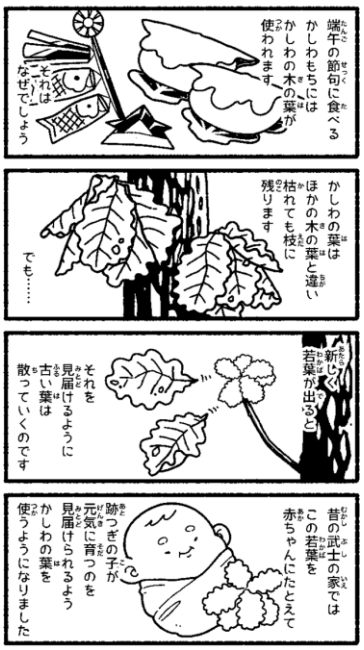
◇給食費について◇

今年度最初の引き落としは、5月10日(火)になります。
下記の金額(4・5月分)を手数料の10円と合わせて、
前日までに入金をお願いします。

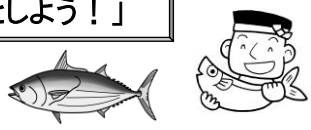
1年生　：7,152円
2年生　：8,676円
3・4年生：9,270円
5・6年生：9,765円

＊1年生は、給食開始が遅かったため、6食分減額しています。

かしわもちの由来



今月の給食目標 「配膳や後片付けをきちんとしよう！」



旬のカツオを味わおう！

カツオは、サバ科に属する青魚の一つです。日本ではとても古くから食べられており、かつお節の原料としても利用されてきました。カツオという名前は、「身が堅い」＝「堅魚」が由来とされ、漢字で「鰹」と書きます。

旬は年に2回あり、日本近海で春～初夏に餌を求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。初がつおは、脂肪分が少なくさっぱりとした味わいですが、江戸時代には「初物」として珍重されました。

戻りがつおは、脂肪分が多くもっちりとしており、「とろかつお」とも呼ばれます。

漁獲量日本一は静岡県で、全国の30%ほどを占めています(農林水産省「令和2年漁業・養殖業生産統計」)。

新鮮なものを刺身や「かつおのたたき」にするほか、煮つけ、から揚げ、ステーキなど、いろいろな料理で楽しめる食材です。

「目には青葉　山ほととぎす　初がつお」という俳句があるように、初がつおは5月の季語です。

31日の給食では、下味をつけて揚げたカツオを、さつまいもと大豆とあわせ、甘辛のたれをからめます。

【1年生が生活科で食育活動を予定しています】

5月13日(金)にグリンピース、27日(金)にそらまめのさやだしをします。
1時間目に、1年生が全校分さやから出したお豆は、すぐに調理して当日の給食でいただきます。
感染症予防等の観点から、この日の給食の提供を希望されない方は、事前にお申し出ください。

5月5日は端午の節句です。
行事食にこめられた昔の人の思いを知りましょう。