

がつ こんだてひょう

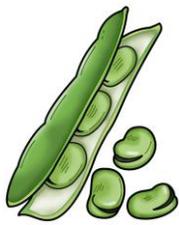
# 5月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日	曜	主 食	牛乳	デザート	お か ず	ち にく や肉のもとになる あかのたべもの	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろのたべもの	からだ ちやうし をととのえる みどりのたべもの
1	木	肉うどん	○	抹茶 ケーキ	キャベツの昆布和え	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 塩昆布, 生クリーム	うどん, 油, ミックス 粉, 上新粉, 黒砂糖, さ つまいも, 甘納豆, 粉糖	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, 小松菜 キャベツ
2	金	梅おかかごはん	○		ししゃものから揚げ 田舎汁	牛乳, 鯉節, 子持ちし しゃも, 油揚げ, みそ	米, 麦, でんぷん, 油	練り梅, だいこん葉, 大根, にんじ ん, ごぼう, 白菜, ほうれん草, 長ね ぎ
7	水	中華おこわ	○		いかシューマイ チンゲン菜のスープ	牛乳, 豚肉, いかすり 身, 鶏ひき肉, ひじき, 豆腐	米, もち米, ごま, 油 しゅうまいの皮, 三温糖 でんぷん, 緑豆春雨	しょうが, にんじん, 干し椎茸 きくらげ, たけのこ, 玉ねぎ チンゲン菜, えのきたけ
8	木	★インドネシア ナシゴレン	○		サテ・アヤム風焼きとり 春雨スープ	牛乳, えび, ベーコン, 鶏肉, ポークハム	米, 麦, ごま油, 油, ごま, 緑豆春雨	たけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ, にんじん, コーン, にんにく, レモン, しょうが, 玉 ねぎ, 葉ねぎ
9	金	鯛の スタミナごはん	○		とんじる 豚汁 ゆでそら豆	牛乳, 鯛, 油揚げ, 豚肉 豆腐, みそ	米, でんぷん, 油, 三温糖 じゃがいも	しょうが, にんじん, 干し椎茸 さやえんどう, ごぼう, 大根 長ねぎ, そら豆
12	月	ソース焼きそば	○	よもぎ 団子	華風和え	牛乳, 豚肉, 青のり ポークハム, きな粉	蒸し中華麺, 油, ごま油, 三温糖, 白玉粉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ にら, 大豆もやし, 大根, きくらげ よもぎ
13	火	ホットドッグ	○		コーンサラダ ポテトと豆のポタージュ	牛乳, ウィンナー, ひよ こ豆, 生クリーム, ベー コン	コッペパン, 三温糖, で んぷん, 油, じゃがいも, バター	キャベツ, コーン, にんじん, きゅ うり, 玉ねぎ
14	水	ひじきごはん	○		鯖の竜田揚げ キャベツのみそ汁	牛乳, ひじき, 油揚げ 鯖, みそ	米, 油, 三温糖, でんぷん	にんじん, さやいんげん, しょうが キャベツ, ほうれん草
15	木	ポーク カレーライス	○	フルーツ ヨーグルト	カリカリ煮干しサラダ	牛乳, 豚肉, かえり煮干 し, ヨーグルト	米, じゃがいも, 油 小麦粉, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょ うが, グリンピース, 大根, きゅう り, みかん缶, パイン缶, もも缶
16	金	えのきごはん	○		家常豆腐 茎わかめのごま風味	牛乳, 油揚げ, 生揚げ 豚肉, みそ, 茎わかめ	米, 油, 三温糖 でんぷん, ごま	えのきたけ, にんじん, さやいんげん にんにく, しょうが, 長ねぎ, 小松菜 干し椎茸, 大豆もやし, きゅうり
19	月	ミート豆乳ドリア	○	マンダリン オレンジ	ベーコンとマカロニのスープ	牛乳, 豚肉, 豆乳 ベーコン	米, オリーブ油, 油, 小麦 粉, 油, パン粉, じゃがい も, マカロニ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピー マン, にんじん, 大根, ほうれん草, マンダリンオレンジ
20	火	ゆかりジャコごは ん	○		鯉の三色揚げ 春野菜のみそ汁	牛乳, チリメンジャコ, 鯉, 大豆, わかめ, 油揚 げ, みそ	米, でんぷん, 油, 三温糖 さつまいも, ごま	ゆかり, しょうが, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜
21	水	きなこ揚げパン	○		キャベツのカレーポトフ かがりベーコンともやしのサラダ	牛乳, きな粉, 鶏肉, ベ ーコン	ねじりパン, 油, 三温糖, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロ リー, もやし, きゅうり, コーン
22	木	彩りピラフ	○		ジャーマンオムレツ 白いんげん豆とトマトのスープ	牛乳, ウィンナー, たま ご, 白いんげん豆, ベー コン	米, 麦, バター, 油, じゃ がいも, オリーブ油	玉ねぎ, コーン, 枝豆, 赤ピーマン マッシュルーム, にんじん ピーマン, トマト, パセリ
23	金	鶏すき丼	○	みかん ゼリー	じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, わ かめ, 油揚げ, みそ, 寒天, ゼラチン	米, 油, 三温糖, でんぷ ん, じゃがいも, 上白糖	玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, にんじん, 椎 茸, 白菜, みかんジュース
27	火	タンメン	○		棒ギョーザ 野菜のピリリ漬け	牛乳, 豚肉, なんと, 豚 肉	蒸し中華麺, ごま油, 油, ぎょうざの皮	白菜, もやし, にんじん, 玉ねぎ, 長ね ぎ, ほうれん草, しょうが, きくらげ, キャベツ, にら, にんにく, 大根, きゅ うり
28	水	★広島県 もぶり飯	○		肉じゃが ちかもみ	牛乳, 油揚げ, 豚肉, し らす干し, みそ	米, じゃがいも, 油 三温糖	にんじん, 干し椎茸, ごぼう, さや いんげん, 玉ねぎ, レタス
29	木	きのこごはん	○		大根と豚肉の炒め煮 ツナの和風和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚 肉, ツナ	米, 油, 三温糖, ごま油	にんじん, しめじ, 舞茸, 干し椎茸, えのきたけ, さやいんげん, にんに く, しょうが, 大根, もやし, きゅう り
30	金	キムチごはん	○		鮭の香味焼き ごぼう汁	牛乳, 豚肉, 鮭 豆腐, みそ	米, 麦, ごま油, ごま, 三 温糖, 油	白菜キムチ, 長ねぎ, 葉ねぎ, しょ うが, ごぼう, 大根, にんじん, 干し 椎茸

※ 献立や食材料は都合により変更する場合があります。



# 旬の食べものを味わいましょう



4月・5月は季節を感じさせる旬の食べものがいっぱいです。給食でも少しずつ地元で取れる野菜なども取り入れながら季節感を味わいたいと思っています。是非、ご家庭でも旬の食べものを取り入れてみてください。

献立メモ

- ◇ 5月1日は八十八夜・緑茶の日……新茶の季節に合わせて、抹茶ケーキを取り入れました。たまごを使わず、黒砂糖でコクを出した抹茶入りの生地にさつまいもと甘納豆をトッピングしました。
- ◎ 中華おこわ……お米にもち米を混ぜて味付けした炊きおこわです。具には豚肉、にんじん、干し椎茸、きくらげ、たけのこ、ごまが入ります。
- ◎ ナシゴレン……ナシゴレンはインドネシアでよく食べられている料理です。「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒めるという意味です。チャーハンによく似ています。
- ◎ 鯛のスタミナごはん……短冊にカットした鯛に下味をつけてから揚げにし、具を入れたまぜごはんにはトッピングします。
- ◇ 9日のゆでそら豆……1年生にそら豆をさやからむいてもらう予定です。むきたてをゆでて味わいます。
- ◎ よもぎ団子……白玉粉によもぎの粉を混ぜて練り、団子状に丸めてゆでます。きな粉をまぶして食べます。
- ◇ 5月15日はヨーグルトの日……デザートにフルーツヨーグルトをつけました。

- ◎ ミート豆乳ドリア……オリーブ油入りのごはんを炊き、ミートソースをのせ、豆乳で作ったホワイトソースをかけてパン粉を振って焼きます。
- ◎ 鯉の三色揚げ……鯉とさつまいもの角切りと大豆の三種類を油で揚げたものを甘辛いタレで絡めます。
- ◎ もぶり飯……もぶり飯は広島県の郷土料理です。“もぶり”とは、広島県の方言で混ぜるを意味する“もぶる”に由来している言葉だそうです。給食では炊いたご飯に干し椎茸やごぼう、人参などを煮て混ぜ込みました。
- ◇ 5月22日はたまご料理の日……たまご料理として、“ジャーマンオムレツ”を取り入れました。
- ◇ 運動会前日のアスリートメニュー……運動会前日におすすめの食事として考えました。エネルギーのもとになる炭水化物をしっかりとり、脂肪は控えめで、質の良いたんぱく質を多く含む鶏のむね肉を使った鶏すき丼です。その他、ビタミンやミネラルも意識した食事になっています。
- ◇ 5月30日はゴミゼロの日……1人1人が意識をして、この日は食べ残しゼロを目標にしたいと思います。

## ☆ 今月の地場農産物

中野農園より、小松菜

都築勲農園より、レタス

高田農園より、生きくらげ

## ☆ 今月の産地直送

臼井農園より、みそ

などが届く予定です。

## ※ 今月は外国料理として8日(木)

にインドネシア料理を、郷土料理として広島県の料理を取り入れました。

## ※ 5月24日(土)は運動会です。

5月26日(月)は振替休業日でお休みです。



こんげつ きゅうしよくもくひょう  
今月の給食目標は

はいぜん  
じょうずに配膳しよう!

こんげつ しょくいくしどうもくひょう  
今月の食育指導目標は

じぶん た りょう し  
自分の食べられる量を知ろう!

## ☆ 給食当番活動を通して学ぶこと ☆

給食当番は1週間ごとの交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどなどを学びます。特に1年生は給食着(白衣)を着たり、脱いでたたんで袋にしまうなどもひと仕事です。ご家庭でできることはぜひ、チャレンジさせてみてください。

