



# 令和8年度 5がつこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	赤の食品 (たんぱく質) 血や肉になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子をととのえる	1食分 たんぱく質
1金	きんぴらごはん	豚肉	こめ,油,しらたき,さとう	ごぼう,にんじん,さやいんげん	682 kcal
	筑前煮	鶏肉,焼き竹輪	じゃがいも,こんにゃく,油,さとう	しょうが,たけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん,ほししいたけ,さやいんげん	22.7 g
	抹茶あずきむしパン (八十八夜メニュー)	調理用牛乳,甘納豆	オヤツイン		
7木	照り焼きチキンピザトースト	鶏肉,シュレットチーズ	食パン,油,さとう	しょうが,たまねぎ,にんにく,青ピーマン	523 kcal
	カントリーサラダ	焼き竹輪	さとう,油	きゅうり,キャベツ,だいこん,コーン,レモン	24.5 g
	オニオンスープ	ベーコン	油	たまねぎ,にんじん,こまつな	
8金	ご飯		こめ		603 kcal
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	さとう	りんご,ねぎ,たまねぎ,にんにく,しょうが	25.7 g
	ポテトサラダ	ポークハム	じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,コーン,きゅうり	
11月	カレーうどん	豚肉	うどん,油,でんぷん	だいこん,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	573 kcal
	ちくわの二色揚げ	焼き竹輪,たまご,あおのり粉	小麦粉,油	ゆかり	26.5 g
	ちりめん豆サラダ	くきわかめ,ちりめんじゃこ,大豆	さとう,ごま油	キャベツ,だいこん,こまつな,にんじん,レモン	
12火	ビスキュイパン	たまご,きな粉,調理用牛乳	丸パン,有塩バター,グラニュー糖,小麦粉		594 kcal
	肉団子と野菜のスープ	豚肉,鶏肉	でんぷん,はるさめ	たまねぎ,しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,ほうれんそう	23.9 g
	華風きゅうり		さとう,ごま油	きゅうり,にんじん	
13水	麦ご飯		こめ,米粒麦		615 kcal
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉,でんぷん,油	しょうが	26.3 g
	おひたし			こまつな,もやし,にんじん	
14木	豚汁	豚肉,豆腐,油揚げ,味噌	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
	かつおごはん	かつお	こめ,米粒麦,さとう	しょうが,さやえんどう	612 kcal
	ひじき入り厚焼き玉子	豚肉,干ひじき,たまご	油,さとう	たまねぎ	29.5 g
15金	田舎汁	生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな	
	メロン			アンデスメロン	
	ご飯		こめ		634 kcal
18月	キャベツメンチカツ	豚肉,押し豆腐,豆乳,たまご	油,小麦粉,パン粉,さとう	たまねぎ,キャベツ	25.6 g
	キャベツとコーンのサラダ		油,さとう	キャベツ,にんじん,コーン	
	豆腐のスープ	木綿豆腐,鶏肉		にんじん,こまつな,ねぎ,しめじ,ほししいたけ	
19火	チキンピラフ	鶏肉	こめ,米粒麦,オリーブ油,油	しょうが,にんにく,にんじん,コーン,青ピーマン,たまねぎ	614 kcal
	フィッシュサラダ	かえり煮干	油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	24.5 g
	ミックスビーンズスープ	ベーコン,豚肉,白いんげん豆,ひよこまめ,えんどうまめ,バルメサンチーズ	油,じゃがいも,さとう,マカロニ	セロリ,にんじん,たまねぎ,トマト缶	
20水	ご飯		こめ		575 kcal
	魚のヤンチャムカンジャン	あかうお,おかか	油,小麦粉,ごま,でんぷん	にんにく,栗,ねぎ,しょうが	27.6 g
	中華サラダ		ごま油,さとう,白ごま	ブロッコリー,もやし,きゅうり,コーン	
21木	ワンタンスープ	豚肉	油,ごま油,ウエーブワンタン	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	
	大根スパゲティ	ツナ	スパゲティ,油,オリーブ油,さとう,ごま	にんじん,だいこん	671 kcal
	ハーブチキンサラダ	鶏肉	油,さとう	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	27.9 g
22金	ヨーグルトケーキ	たまご,クリームチーズ,ヨーグルト	小麦粉,さとう,有塩バター	レモン,黄桃缶	
	ごぼう入りドライカレーライス	豚肉,ひよこまめ	こめ,米粒麦,オリーブ油,油,さとう,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう,青ピーマン	634 kcal
	若芽とツナの和え物	わかめ,ツナ		キャベツ,きゅうり	23.2 g
26火	サイダーゼリー	粉糖天	さとう,サイダー	パイナップル,みかん缶	
	スタミナ丼	豚肉	こめ,米粒麦,ごま油,油,ごま,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,にら	597 kcal
	じゃがいもと春雨のスープ		じゃがいも,はるさめ,ごま油	にんじん,ほししいたけ,ねぎ,さやえんどう	23.3 g
27水	冷凍みかん			冷凍みかん	
	ご飯		こめ		630 kcal
	さばのゴマだれ焼き	さば	さとう,ごま		25.9 g
28木	キャベツの梅おかかあえ	おかか	さとう	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,梅	
	みそ汁	わかめ,油揚げ,豆腐,みそ		ねぎ,えのきたけ	
	じゃじゃ麺(若手県)	豚肉,大豆,みそ	うどん,油,さとう,ごま油,でんぷん	きゅうり,しょうが,にんにく,ほししいたけ,ねぎ,たまねぎ,にんじん	624 kcal
29金	ツナと大根のサラダ	ツナ	さとう,油	だいこん,きゅうり,はくさい,コーン	25.6 g
	がんづき	たまご,調理用牛乳,みそ	小麦粉,米粉,黒砂糖,はちみつ,油,ごま		
	麦ご飯		こめ,米粒麦		607 kcal
29金	あじフライ	あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油		26.4 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,コーン,きゅうり	
	もずく汁	豚肉,木綿豆腐,おきなわもずく		にんじん,たけのこ,ほししいたけ,ほうれんそう,ねぎ	
29金	五目中華丼	豚肉,いか,えび,かまぼこ	こめ,油,さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,たけのこ,はくさい,ねぎ,きくらげ	548 kcal
	大根のスープ	ベーコン		だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな	21.5 g
	キャロットゼリー	粉糖天	さとう	にんじん,オレンジジュース	

※材料の都合により、献立変更をすることがあります。ご了承ください

# 給食だより 5月



(毎月19日は食育の日)

令和 8年 4月 27日  
西東京市立保谷第二小学校  
校長 斉藤 境 栄



春葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。5月は季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。



今月の給食目標は、「清潔な教室で食事をしよう」です。

## ～5月の給食より～

- ★ 1日 …… 八十八夜のメニューです。抹茶の蒸しパンを作ります。
- ★ 13日 …… 【きびなごのから揚げ】旬の食材のきびなごを使います。
- ★ 22日 …… 【スタミナ丼】運動会応援メニューです。運動会当日に、素敵なパフォーマンスができるように、筋肉や骨を丈夫にし、持久力を高め、集中力もアップさせる献立です。
- ★ 19日 …… 【魚のヤンチャムカンジャン】は、焼いた魚に韓国の万能調味料（しょうゆ・ねぎ・んにく・ごまなどを合わせた）をかけたものです。
- ★ 27日 …… 【じゃじゃ麺】岩手県盛岡市の郷土料理です。いわての三大麺といわれる麺料理のひとつです。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは、英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、心とんに入っている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べることでしっかりと補給しましょう。

#### 体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

#### 体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

## 体力と学校給食

天候のよくなるこの時期は、さまざまなスポーツ大会がよく行われます。

学校では、今月は「運動会」が行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることがもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。

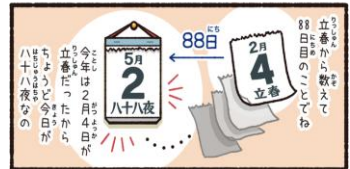
学校給食は、育ちざかりの子どもたちの健康を保ち、成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、とくにカルシウムや食物繊維など不足がちな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ「苦手なものも一口チャレンジ」してみてください。



### 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

## はちじゅうはちや 八十八夜



さっさと飲むわね。きれいな色さ！あま柱立った！

ことしはちじゅうはちやがつふつか今年のはちじゅうはちや新茶を味わいましょう。

## あさごはんの3つのスイッチ



作ってみませんか？

### グリーンピースとたけのこのかき揚げ

季節の味のグリーンピース(青えんどう)と採れたてのたけのこを使ったおいしいレシピです。



4人分

【材料】

- たけのこ (生) …… 200g
- グリーンピース …… 120g
- むきえび …… 100g
- 小麦粉 …… 4分の3カップ
- 卵 …… 1個
- 水 …… 大さじ2
- 揚げ油 …… 適量

【作り方】

- たけのこは角切りにする。むきえびは2〜3つに切る。グリーンピースはさやから出しておく。
- ①をボールに入れ、小麦粉を加えて均一に混ぜ、溶き卵、水を加えて材料がよまとまとまるくらいまで混ぜる。
- 揚げ油を170℃に熱し、1人に2個を目安に②を木べらに載せて静かに油の中に入れて。両面を2〜3分ずつからりと揚げろ。
- お好みで、天つゆや大根おろしを添えるとよいでしょう。



## お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
★抗酸化作用 ↑ ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	★リラックス効果	★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	★虫歯予防	★疲労回復 ★眼質を薄くする

## 今月の地場食材

小松菜 (向台町 田倉農園より)  
西東京市農産物キャラクター「めくみちゃん」

