



5月 こんだてひょう



家庭数配布

2024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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水		にくじるさんさいうどん	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、さとう	ほししいたけ、さんさいミックス、ねぎ	566 kcal
		わかめとじゃこのサラダ	わかめ、ちりめんじゃこ	ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが	22.9 g
		まっちゃんパン	ぎゅうにゅう、あまなっとう	こむぎこ、さとう、バター	まっちゃん	16.2 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 木		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	604 kcal
		キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめ	22.1 g
		ほうれんそうのちゅうかスープ	とりにく、かまぼこ	ごまあぶら、でんぷん	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ	18.4 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。				
7 火		ごはん		こめ		595 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
		マンダリンオレンジ			オレンジ	1.4 g
8 水		ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	609 kcal
		コールスローサラダ	ハム	ノンエッグマヨ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	23.4 g
		チキンポトフ	とりにく	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	29.2 g
						2.6 g
9 木		ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	547 kcal
		やしししゃも	ししゃも			29.7 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、にんじん、キャベツ	17.3 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	2.8 g
10 金		エビピラフ	えび	こめ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン	560 kcal
		ツナオムレツ	ツナ、たまご、チーズ	ひまわり油	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	26.0 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	19.1 g
						2.3 g
13 月		いわしのかばやきどん	まいわし	こめ、でんぷん、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	634 kcal
		きゅうりとハムのすのもの	わかめ、ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし	27.4 g
		あおさじる	あぶらあげ、あおさ、みそ		だいこん、にんじん、ねぎ	23.3 g
						2.6 g
14 火		ごはん		こめ		553 kcal
		のりのつくだに	のり	さとう		24.5 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、しいたけ、たけのこ	14.2 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう	2.1 g
15 水		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、グリーンピース	570 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	23.2 g
		メロン			メロン	17.4 g
		熊本県産のアンデスメロンが届きます！果肉が黄緑色で果汁が豊富、甘みが強く、給食でも人気の果物のひとつです。				
16 木		グリーンピースごはん	1年生 グリーンピースのさやむき体験	こめ	グリーンピース	631 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		30.0 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	22.3 g
		しめじのみそじる	あぶらあげ、わかめ、みそ		しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ	2.5 g
17 金		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	564 kcal
		はるまき	ぶたにく	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	22.1 g
		きゃべつのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、とうがらし	22.3 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。				
20 月		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	562 kcal
		サンナムル		さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま	さんさいミックス、にんじん、ほうれんそう、もやし	21.0 g
		ちゅうかふうコーンスープ	ハム、たまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、コーン、パセリ	15.0 g
						2.2 g



21 火		わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		617 kcal
		とりにくのレモンじょうゆかけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	31.8 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	22.3 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.8 g
22 水		スパゲティナポリタン	ベーコン、ぶたにく、チーズ	スパゲッティ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ	678 kcal
		かぶのスープ	とりにく	あぶら	かぶ、にんじん、キャベツ、こまつな	24.9 g
		にんじんケーキ	きゅうりにゅう、たまご	こむぎこ、さとう、バター	にんじん	27.1 g
		にんじんケーキは、すりおろしたにんじんを混ぜ込んだ甘い焼き菓子です。卵とバターの風味でにんじんもおいしく食べられます。				2.8 g
23 木		ごはん		こめ		643 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	29.0 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	26.0 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	2.5 g
24 金		スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぱん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、チンゲンサイ	555 kcal
		はくさいのちゅうかさサラダ		はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	22.2 g
		ミニトマト			ミニトマト	15.9 g
		体育発表会前日、応援メニューです。にんにくの効いた豚肉の野菜炒めをご飯にのせたスタミナ丼で頑張ってくださいと思います。				1.8 g
25 土		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	626 kcal
		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	21.0 g
		れいとうみかん			みかん	18.9 g
		体育発表会：給食あります。				2.3 g
28 火		飲むヨーグルト(ヨーグルツペ)	のむヨーグルト			648 kcal
		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、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、ケチャップ	21.4 g
		オリエンタルサラダ		さとう、あぶら	きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし	11.3 g
		フルーツしらたま		しらたまもち、さとう	みかん、パイナップル、もも、レモン	1.7 g
29 水		きなこあげパン	きなこ	コッパン、さとう、あげあぶら		629 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	25.7 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、パセリ、ケチャップ	24.8 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。				2.8 g
30 木		げんまいごはん		こめ、げんまい		697 kcal
		かつおのさんしょくあげ	かつお、だいず	でんぱん、さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	35.5 g
		きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ、	さとう	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	21.4 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	2.3 g
31 金		にしよくそばろごはん	とりにく、たまご	こめ、もちぎび、あぶら、さとう	しょうが、さやえんどう	580 kcal
		いかのこうみやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	38.2 g
		キャベツのあっさりあえ	おかけずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	15.5 g
		ごもくじる	なまあげ	でんぱん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ	3.0 g

今月の給食目標 「配膳や後片付けをきちんとしよう！」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンB1 性当量 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	598	25.9	19.8	334	89	2.3	2.9	222	0.25	0.42	15	2.4
基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.37	0.57	27	4.8
充足率	92.0	93.8	109.4	95.4	178.0	76.7	145.0	111.0	62.5	105.0	60.0	106.7


今月の地場野菜

○田倉農園


- ・かぶ・ねぎ
- ・こまつな
- ・ほうれんそう
- ・だいこん
- ・スナップエンドウ

○ファーム柳沢


- ・ミニトマト



お茶



お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味は大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいっぴりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。

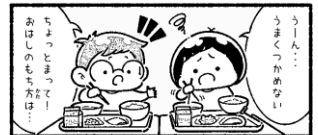


チャの葉から、いろいろなお茶が作られます。


旬のカツオを味わおう

カツオは、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、「鯨」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「初がかつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがかつお」と呼びます。初がかつおは、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。戻りがかつおは、脂肪分が多くもちりとしており、「とろかつお」とも呼ばれます。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 初がかつお」という俳句があるように、初がかつおは5月の季節です。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。


おはしってすごい!




おはしの使い方を学びましょう。



おはしの先を合わせる。上のおはしはえんぴつをもちょうように3本の指でもつかささない。



おはしを握る。おはしを握る。おはしを握る。



おはしってすごいね!