

# きょうのこんだて

5 月 1 日 ( 月 )



- ・いかにんじんごはん
- ・こづゆ
- ・みそかんぷら
- ・りんごジュース

《きょうの のうかさ》



きくらげ → たかださん  
こまつな → たくらさん

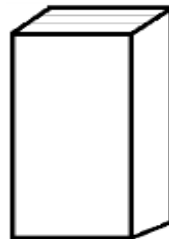
きょう にしとうきょうし しまいとし ふくしまけん しちごうまち きょうどりょうり  
今日は、西東京市の姉妹都市である「福島県下郷町」の郷土料理  
「こづゆ」と、福島県の「いかにんじんごはん・みそかんぷら」を組み合わせ  
こんだて ねんいじょうまえ た  
献立です。「こづゆ」は、100年以上前から食べられていて、  
とうじ いち つゆ に つゆ わん わ  
当時は、「一の露・二の露」と2つのお椀に分かれていたそうです。  
しだい わん ふくしまけん しょくざい も こ  
次第にお椀は1つになり、福島県の食材を盛り込んだ、具たくさん  
の汁になったんだそうです。  
きょう か ふくしまけん ふんいき たの た  
今日もよく噛んで、福島県の雰囲気を楽しみながら食べましょう！

※姉妹都市とは：文化交流を通して、お互いのことを知り、仲良くしたり、助け合ったりする地域のことです。

## もりつけかた

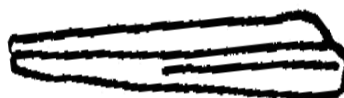


みそかんぷら



りんご  
ジュース

いかにんじんごはん



こづゆ



# きょうのこんだて

5月2日(火)



- ・はるやさいの  
ガーリックスパゲティ
- ・カラフルサラダ
- ・グリーンティーケーキ
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさん》



たまねぎ → つづきさん  
スナップエンドウ → たくらさん

今日は、2月の「立春」から数えて88日目の「八十八夜」と呼ばれる日です。春と夏の変り目で、稲(お米)の種まきや茶摘みが始まる時期です。「八十八夜に摘んだ新茶」を飲むと病気になるい」と言われていることから、給食でもお茶を使ったケーキにしました。今日も残さず、味わって食べましょう！  
また、明日から5連休ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムは崩さず、8日も元気に登校してくださいね！

## もりつけかた



グリーンティーケーキ



はるやさいの  
ガーリックスパゲティ



カラフルサラダ



# きょうのこんだて

5 月 8 日 ( 月 )



- ・ひじきごはん
- ・たけのことわかめのみそしる
- ・ししゃものゆかりあげ
- ・あしたばだんご



5月5日は「こどもの日」でした。病気や悪いものを追い払い、健康や成長をお祝いする日です。柏餅を食べる風習があるので、給食では、東京都産の「明日葉」を使ったお団子にしました。明日葉は、成長が早く、摘み取っても次の日には新しい葉が出てくる強い植物です。

調理員さんが、みなさんの成長を願って、心をこめて給食を作ってくれたので、残さず食べて、健康で丈夫な体を作りましょう！

## もりつけかた



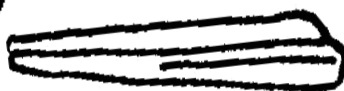
あしたば ししゃものゆかりあげ



ひじきごはん



たけのことわかめのみそしる



# きょうのこんだて

5 月 9 日 ( 火 )



- ・レタスチャーハン
- ・きのこのスープ
- ・まんてんしゅうまい
- ・ぎゅうにゅう



今日のしゅうまいは、普通のしゅうまいとは少し違って、お肉と豆腐を混ぜ合わせてタネを作っています。さらに、大豆やひじきも入っているので「栄養満点」です！しゅうまいだけで、タンパク質・カルシウム・鉄・カリウム・食物繊維など、たくさんの栄養素をとることができます。どれも、成長期のみなさんの体に大切な栄養素なので、今日の給食も残さず食べてくださいね。

## もりつけかた



まんてんしゅうまい



レタスチャーハン

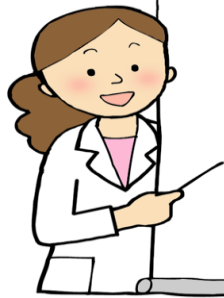


きのこのスープ



# きょうのこんだて

5 月 10 日 ( 水 )



- ・くろざとうパン
- ・ボルシチ
- ・グリーンサラダ
- ・おかしなめだまやき
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

かぶ → たくらさん



今日は、「ボルシチ」についてお話をします。

ウクライナが発祥の料理ですが、ロシアやヨーロッパなど、多くの地域で食べられているので「世界三大スープ」と呼ばれています。

鮮やかな色が特徴的ですが、これはなんの色だかわかりますか？

「ビーツ」という野菜の色です。ケチャップも使っていますが、ビーツ

を茹でた時に出る煮汁を使って煮込んでいるので、キレイな色に

仕上がるのです。ビーツは、給食でもなかなか登場しない珍しい

野菜なので、味わって食べてくださいね。

## もりつけかた



おかしな  
めだまやき



グリーン  
サラダ



くろざとうパン



ボルシチ



# きょうのこんだて

5 月 11 日 ( 木 )



- ・てんどん
- ・さわにわん
- ・あさづけ
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさん》



かぶ → たくらさん  
だいこん → もとはしさん

きょう 今日、<sup>てんどん</sup>「<sup>はなし</sup>天丼」についてお話をします。

<sup>てんどん</sup>天丼は、<sup>えどじだい</sup>江戸時代のせっかちな<sup>えど こ</sup>江戸っ子が、<sup>はや</sup>なんとか早く<sup>はん</sup>ご飯を  
<sup>た</sup>食べられないかと<sup>かんが</sup>考えたのが<sup>てんどん</sup>天丼です。

「<sup>あ</sup>揚げる・<sup>はん</sup>ご飯にのせる・<sup>たし</sup>たしをかける」の<sup>つく</sup>3つのステップで作ることが  
できて、<sup>てがる</sup>手軽に<sup>た</sup>食べられる(出店も多<sup>おお</sup>かった)ことから、<sup>げんだい</sup>現代の  
<sup>や</sup>ファストフード(ハンバーガー屋など)のような<sup>いちづ</sup>位置付けだったと  
<sup>い</sup>言われています。<sup>えど こ</sup>江戸っ子のように<sup>げんき</sup>元気よく!でも、よく<sup>か</sup>噛んで  
<sup>あじ</sup>味わって<sup>た</sup>食べましょう。

## もりつけかた



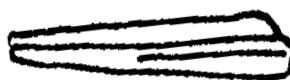
あさづけ



てんどん



さわにわん



# きょうのこんだて

5 月 12 日 ( 金 )



- ごはん
- とんじる
- さけのしおやき
- はいはいづけ
- ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

だいこん → もとはしさん

今日の「はいはい漬け」は、新潟県の郷土料理です。  
雪が多い新潟県では、冬を越すための保存食として切干大根を作っています。切干大根を食べた時に「はいはい(パリパリ)」と音をたてる様子が、この料理の名前の由来だと言われています。  
また、新潟県は、お米の生産量が日本で1番多い県です。  
給食でも新潟県産の「ゆきん子舞」というお米を使っています。  
よく噛んで食べて、新潟県の雰囲気を楽しみましょう！

## もりつけかた



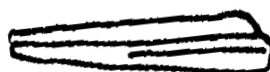
- さけのしおやき
- はいはいづけ



ごはん

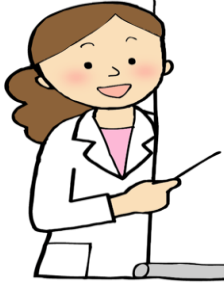


とんじる



# きょうのこんだて

5 月 15 日 ( 月 )



- ・ふんわりおやこどん
- ・みそけんちん
- ・あまなつ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

だいこん → もとはしさん

今日の給食には、「あまなつ」という旬の果物が登場しています。旬とは、その食べ物が1番おいしくて、栄養がたっぷりの時期のことでしたね。

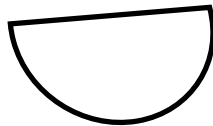
献立を考えるとときに、八百屋さんにご相談をすると「今月はこの果物が旬だからおいしいよ！」と教えてくれるので、毎月、おいしくて栄養たっぷりの果物を食べることができます。

みんなで協力して、おいしい給食を作っているので、今日も感謝の気持ちをこめて、残さず食べてくださいね。

## もりつけかた



あまなつ



ふんわりおやこどん



みそけんちん





# きょうのこんだて

5 月 16 日 ( 火 )



- ・ウイナーピラフ
- ・アスパラのクリームスープ
- ・くるみサラダ
- ・ぎゅうにゅう



今日の旬の食べ物は、「アスパガス」です。

白いスープに緑色のアスパガスが入ると、彩りがキレイで、食べる前から楽しめます。

また、アスパガスといえば、疲れをとる働きがある栄養素、「アスパラギン酸」です。アスパガスから発見されたので、この名前がつけました。アスパガスは、季節の変わり目である今、みなさんに食べてもらいたい、栄養たっぷりの野菜です！

苦手な人も、まずは一口からチャレンジしてみてくださいね。

## もりつけかた



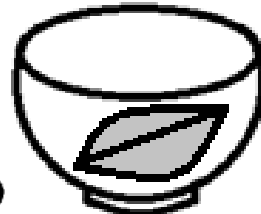
くるみサラダ



ウイナーピラフ



アスパラの  
クリームスープ



# きょうのこんだて

5 月 17 日 ( 水 )



- ・じゃこなめし
- ・なまあげのみそしる
- ・いかのこうみやき
- ・いろどりきりぼしだいこん
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな→つづきさん

きのうから今日にかけて「**歯科検診**」がありました。

皆さんの**歯**は虫歯がなく、**健康な状態**でしたか？

歯の**健康**は、**食事**の面でもとても**重要**です。

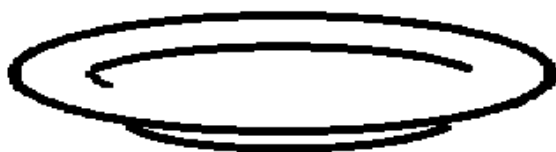
歯が**無**ければ、**食事**をとることができません。**人間**は**食事**をしなければ、**栄養**がとれず、**生きて**いきません。

皆さんが**元気**に**過ごす**ために、**歯**の**健康**にも**気**をつけて**過ごす**てくださいね。今日は、**歯**を**強く健康**にしてくれる「**カルシウム**」がたっぴりの**献立**になっているので、**残さず**食べましょう！

## もりつけかた

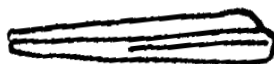


- ・いかのこうみやき
- ・いろどりきりぼしだいこん



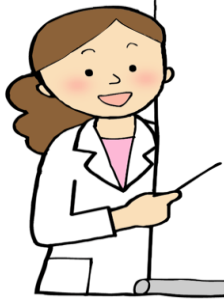
じゃこなめし

なまあげのみそしる



# きょうのこんだて

5 月 18 日 ( 木 )



- ・ピザトースト
- ・やさいスープ
- ・スコッチエッグ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな→つづきさん

「スコッチエッグ」は、イギリス料理です。

卵をお肉で包んで、さらにパン粉をつけて、揚げて作ります。

スコッチとは、「カットされた、切れ目が入った」という意味で、

半分に切ると中の卵がキレイに見えることが由来なんだそうです。

とても手間のかかる料理ですが、これも、調理員さんが手作りで  
してくれています。

感謝の気持ちをこめて、今日も残さず食べましょう！

## もりつけかた



スコッチエッグ



ピザトースト



やさいスープ



# きょうのこんだて

5 月 19 日 ( 金 )



- かてめし
- つみっこ
- さばのさんしょうやき
- でこぼん
- ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

だいこん → もとはしさん

今日は、東京都のお隣、「埼玉県」の郷土料理が登場です。

「**糧飯**」は、お米の生産量が少なかった埼玉で、「お腹いっぱいご飯が食べたい…」ということから、具を加えて、糧(量)を増やしたことが由来です。

また、「**つみっこ**」は、生産量が多かった小麦粉を使って、つみとって(ちぎって)、すいとん(団子)を作る様子が由来です。味わいながら食べて、埼玉県の雰囲気を楽しみましょう！

都合により  
ジュシーフルーツから  
変更になりました。



## もりつけかた

でこぼん



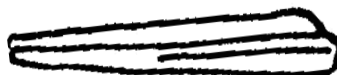
さばの  
さんしょうやき



かてめし



つみっこ



# きょうのこんだて

5 月 22 日 ( 月 )



- ・かまやきビビンバ
- ・いとかんてんのスープ
- ・メロン
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



ほうれんそう → たくらさん  
きくらげ → たかださん

きょう しゅん た もの  
今日の旬の食べ物は、「メロン」です。

すいぶん  
水分やビタミンがたっぷり含まれているので、

きょう あつ ひ くだもの  
今日のような暑い日にぴったりの果物です。

きょう とくべつ み わ かた しょうかい  
今日は特別に、おいしいメロンの見分け方を紹介します。

あみめ こま かお つよ おも  
①網目が細かい ②香りが強い ③ずっしりと重たい

そろ えら  
この3つが揃っているものを選べたらばっちりです！

うち ひと おし  
ぜひ、お家の人にも教えてあげてくださいね。

## もいつけかた



メロン



かまやきビビンバ



いとかんてんの  
スープ



# きょうのこんだて

5 月 23 日 ( 火 )



- ・ごはん
- ・おちゃふりかけ
- ・かきたまじる
- ・かつおとやさいのあげに
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

ほうれんそう → たくらさん

今日は、旬の「お茶(緑茶を煎って作る煎茶)」を使っています。  
お茶の主成分「カテキン」は、風邪予防・ガン予防などの効果があると言われています。

普段、何気なく飲んでいるお茶ですが、昔は薬として飲まれていたほど、体によい栄養素をたくさん含んでいます。

今日のふりかけは、よく噛むと、お茶の香りを感じることができるので、よく噛んで、味わって食べましょう！

## もりつけかた



かつおとやさいのあげに



- ・おちゃふりかけ
- ・ごはん

かきたまじる



# きょうのこんだて

5 月 24 日 ( 水 )



- ・しょうゆラーメン
- ・あおのりポテトビーンズ
- ・ぶどうゼリー
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

ほうれんそう → たくらさん



今日は、「<sup>しょうゆ</sup>醤油ラーメン」についてお話をします。  
ラーメンは、<sup>ちゅうごく</sup>中国の<sup>めんりょうり</sup>麺料理を<sup>にほんじん</sup>日本人の<sup>この</sup>好みに<sup>あ</sup>合うように、  
<sup>にほん</sup>アレンジをした、<sup>りょうり</sup>日本で<sup>う</sup>まれた料理です。  
「<sup>しょうゆ</sup>醤油ラーメン」が<sup>た</sup>食べられるようになったのは、<sup>めいじじだい</sup>明治時代。  
<sup>とうきょうと</sup>東京都の<sup>あさくさ</sup>浅草だと言われています。  
なので、その<sup>とうじ</sup>当時は「<sup>とうきょう</sup>東京ラーメン」と呼ばれていたそうです。  
<sup>きゅうしょく</sup>給食は、<sup>ぐ</sup>具たくさんで、<sup>だし</sup>出汁の<sup>うまみ</sup>うま味たっぷりの<sup>しょうゆ</sup>醤油スープに  
なっています。今日も<sup>きょう</sup>残さず<sup>のこ</sup>食べて<sup>た</sup>くださいね！

## もりつけかた



ぶどうゼリー



しょうゆラーメン



あおのりポテト  
ビーンズ



# きょうのこんだて

5 月 25 日 ( 木 )



- ・キーマカレー
- ・てづくりふくじんづけ
- ・フルーツポンチ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

だいこん → もとはしさん



きょう きゅうしょくしつ ふくじんづ てづく  
今日は、給食室で「福神漬け」を手作りしました！

ふくじんづ しゅるい くざい つか  
「福神漬け」は7種類の具材を使っていることから、

しちにん かみさま しちふくじん なまえ ゆらい い  
7人の神様「七福神」が名前の由来とされています。

もちろん、今日の福神漬けにも、7種類の具材を使っています。

だいこん・にんじん・れんこん・なす・しょうが・椎茸・昆布です。

よくか くざい しよっかん ちが あじ ちが たの  
よく噛んで、具材それぞれの食感の違いや、味の違いを楽しんで

た うれ  
食べてくれると嬉しいです。

## もりつけかた



フルーツポンチ



キーマカレー



てづくり  
ふくじんづけ





# きょうのこんだて

5 月 26 日 ( 金 )



- ・むぎごはん
- ・いなかじる
- ・ぶたにくのごまみそやき
- ・いそあえ
- ・ジョア

《きょうの のうかさん》



こまつな → つづきさん  
だいこん → もとはしさん

きょうは、「**眼科検診**」があります。

ゲーム・タブレット・スマートフォンなど、**使いすぎ**ていませんか？

「**今日の給食**も**おい**しそう！」、「**今日は**苦**手**な**もの**が**入**ってる…」

など、**人**は**目**から**た**く**さ**ん**の**情**報**を**と**い**こ**ん**で**い**ま**す。

今日の**給食**は、**目**の**疲**れを**と**る**働**き**が**あ**る**、**豚**肉・**人**参・**乳**製**品**・

**フ**ル**ー**ベ**リ**ーな**ど**を**取**り**入**れ**て**い**ま**す。

**目**の**健**康は、**食**事**の**面**か**ら**も**気**を**付**け**る**こ**と**が**で**き**る**の**で、

今日の**給食**も**残**さ**ず**食**べ**て、**目**を**大**切**に**し**て**い**き**ま**し**ょう！

## もりつけかた



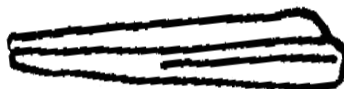
- ・ぶたにくのごまみそやき
- ・いそあえ



むぎごはん



いなかじる



# きょうのこんだて

5 月 29 日 ( 月 )



- ・マーボーどん
- ・ちゅうかスープ
- ・こんにゃくサラダ
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさん》



- キャベツ → しもださん
- だいこん → もとはしさん
- きくらげ → たかださん
- きゅうり → たくらさん

今日、5月29日は「5と2と9」で「こんにゃく」の日です。

なので、こんにゃくを使ったサラダにしました。

昔から、日本人はこんにゃくをよく食べていました。

「食物繊維」という言葉は、まだ知られていなかった時代ですが、

「砂払い」と呼び、お腹の調子を整えるために食べていたそうです。

昔の人の知恵から授かった、日本の伝統食です。

よく噛んで食べて、お腹の中から健康な体を作りましょう！

## もいつけかた



こんにゃくサラダ



マーボーどん



ちゅうかスープ



# きょうのこんだて

5 月 30 日 ( 火 )



- ・ふきごはん
- ・なめこじる
- ・とりにくのからあげ
- ・ごまあえ
- ・ぎゅうにゅう



## 《きょうの のうかさん》

- キャベツ → しもださん
- ふき → つづきさん
- こまつな → たくらさん

きょう 今日のごはんには「ふき」が入っています。

「これくらいのお弁当箱に～♪」から始まる「お弁当箱」という歌に出てくる「すじの通ったふき」は、この「ふき」のことです。

ふきのとうの葉と茎をつなぐ「葉柄」という部分を食べています。

カリウム・カルシウム・食物繊維など、みなさんの体に必要な栄養素がたくさん入っています。

今日は、農家さんが大切に育ててくれた「ふき」を使っているので、苦手な人も、まずは1口からチャレンジしてみてくださいね！

## もいつけかた



- ・とりにくのからあげ
- ・ごまあえ



ふきごはん



なめこじる



# きょうのこんだて

5 月 31 日 ( 水 )



- ・ツナコーンピラフ
- ・パイザンヌスープ
- ・ズッキーニとなすのチーズやき
- ・のむヨーグルト



《きょうの のうかさん》

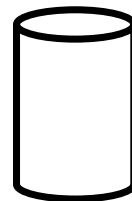
キャベツ → しもださん  
ズッキーニ → つづきさん

今日の「チーズ焼き」には、旬の「ズッキーニ」を使っています。  
ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。  
今日は、農家さんが緑色と黄色の2種類を届けてくれました。  
なので、チーズ焼きの黄色の野菜は、パプリカではなく、  
ズッキーニです。よく観察してみてください。  
今日で5月が終わり、明日から6月です。  
6月も色々な旬の食材が登場するので、楽しみにしてくださいね！

## もいつけかた



ズッキーニとなすの  
チーズやき



のむ  
ヨーグルト

ツナコーンピラフ



パイザンヌスープ

