

令和4年度5月



献立表



西東京市立 住吉小学校

日	しゅしょく	のみもの	おかず デザートなど	あかの なかま 血や肉や骨になるもの	きの なかま 熱や力になるもの	みどりの なかま からだの調子を整えるもの	※ 都合により、献立を変更することがあります。 ※ は、田無第二中学校の給食がない日です。
2月	はるやさいのカーリックスハゲッティ		カラフルサラダ グリーンティーケーキ	ぎゅうにゅう、えび、ベーコン、たまご、あずき	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	にんにく、とうがらし、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、エリンギ、きゅうり、あかパプリカ、きパプリカ、とうもろこし	2日(月) グリーンティーケーキ 立春から数えて八十八日、5月2日ごろのことを「八十八夜」といいます。 この日に摘んだ1番茶や、5月の新茶で1年間の無病息災を願います。 2日は、八十八夜をイメージした、抹茶を使ったケーキです。
6日	わかめごはん		みそしる かつおとやさいのあげに よもぎだんご	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつお、きなこ	こめ、むぎ、でんぶん、じゃがいも、あぶら、こんにやく、さとう、じょうしんこ、しらたまこ	だいこん、ほうれんそう、ながねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、よもぎ	6日(金) よもぎだんご 5月5日は「端午の節句・こどもの日」です。病氣や悪いものをさけ、こどもたちの健やかな成長や幸せを祈る日です。 厄除けの草として昔から使われてきた「よもぎ」のお団子を食べ、5月も元気に過ごしましょう！
9日	マーボーどん		ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、はるさめ	しょうが、にんにく、ながねぎ、にら、にんじん、たけのこ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、きくらげ	11日(水) ジューシーフルーツ(河内晩柑) 名前の通り、果汁たっぷりのジューシーな果肉が魅力の果物です！ 熊本県の河内町の民家で偶然発見された品種で、河内町から名前をとって「河内晩柑」とも呼ばれています。
10日	だいすどたかなのごはん		ちくさやき かぶのあさぎけ ぎんひらしる	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく、ちりめんじゃこ、たまご、とりにく、ひじき	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、こんにやく	たかな、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、はくさい、かぶ、きゅうり、しょうが、ごぼう、ながねぎ	17日(火) まんでんシュウマイ 豆腐・大豆・ひじきなどの食材たっぷり、栄養満点のシュウマイです。
11日	まるパン		ホルンチ グリーンサラダ ジュシーフルーツ	にゅうさんきんいんりょう、ぶたにく、ツナ	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、セロリー、ピーズ、さやいんげん、きゅうり、プロッコリー、ジュシーフルーツ	19日(木) 東京都のお隣・埼玉県の大子町の郷土料理献立(食育の日) かてめし: お米の生産量が少ない地域では、ごはん(糠)の量を増やすために、具を加えていたことが由来です。 つみつこ: 小麦の栽培が盛んだったので、小麦粉を使って「つみつとる」ように、すいとんを作ったことが由来です。
12日	しゃこわかめごはん		にくじゃが さわにわん でごはん	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう、こんにやく、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ながねぎ、でこ	26日(木) メロン メロンの旬は5月～6月です。少しずつ気温が上がってきたので、旬のおいしいメロンで、水分やビタミンを補いましょう。
13日	ツナコーンピラフ		ペイサンヌスープ スッキー二となすのチーズやき	ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく、こおりとうふ、とりにく、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、スッキーニ、なす、あかパプリカ	27日(金) 手作りふくじんづけ 給食室 自慢の一品。野菜たっぷり給食のカレーにぴったりのふくじんづけです！
16日	にくうどん		ちくわのいそべあげ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、のり、ヨーグルト	うどん、あぶら、ごま、こむぎこ、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、ながねぎ、りんご、みかん、もも	30日(月) アスパラシチュー 旬のアスパラガスを使った、彩りもきれいなシチューです。 アスパラに含まれる「アスパラギン酸」には疲労回復効果があります。
17日	さけとレタスのチャーハン		まんでんシュウマイ きのこのスープ	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、とうふ、だいす、ひじき	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、しゅうまいのかわ	しょうが、あかパプリカ、きパプリカ、レタス、ながねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、エリンギ	
18日	くろざとパン		スコッチエッグ やさしいマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、うずらたまご、ぶたにく、とりにく、いんげんまめ	パン、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、ピーマン、きパプリカ、キャベツ、セロリー、トマト	
19日	かてめし		さばのさんしょうやき つみつこ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、さば	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、じゃがいも、こんにやく	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、えだまめ、れんこん、ながねぎ、きよみオレンジ	
20日	かまやきピピンバ		ちゅうかスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま	ぜんまい、にんじん、しょうが、にんにく、だいすもやし、ほうれんそう、だいこん、ながねぎ、りんご	
23日	ごはん		ぶたにくのごまみそやき いそあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、のり、かまぼこ、とうふ、たまご	こめ、さとう、ごま、あぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、たけのこ、ほうれんそう	
24日	フィッシュバーカー		わふうポトフ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、メルルサ、とりにく、なまあげ	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも、さとう	キャベツ、にんじん、だいこん、れんこん、こまつな、みかん、パイナップル、もも、りんご	
25日	ふきごはん		とりにくのからあげ こまつなのごまあえ なめこじる	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、あぶら、ごま	ふき、にんじん、しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、なめこ、ながねぎ	
26日	しょうゆラーメン		あおのりポテトビーンズ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、だいす、のり	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、でんぶん	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、メロン	
27日	キーマカレー		てづくりふくじんづけ おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、こんぶ、かんでん	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、きパプリカ、あかパプリカ、セロリー、ピーマン、きパプリカ、あかパプリカ、セロリー、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
30日	セサミトースト		アスパラシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、ごま、はちみつ、マーガリン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
31日	ひじきとれんこんのごはん		ししゃものこみあげ そくせきづけ あおなのみしる	ぎゅうにゅう、ひじき、ししゃも、こんぶ、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごま	れんこん、にんじん、しいたけ、しょうが、きゅうり、かぶ、こまつな、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	

おはしのマナークイズ

Q1=④(自分が正しく持っているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。)
Q2=①(食器の手前に置きます。食事中も③のように食器の上に置いてはいけません。)

Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう?



Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう?

