

5月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和3年4月30日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

木々の緑がまぶしい季節になりました。新しい学年が始まり1か月がたとうとしています。今年度も給食当番さんの「ごちそうさまでした!」という声が各階で響いていて、豊二小のあいさつの伝統に嬉しくなります。まだまだ新型コロナウイルス感染症の対応で、これまでの「向かい合って会話を楽しみながら食べる」のではなく、「前を向いて会話をしないで食べる」ことが続きます。食べることに集中できるこの機会をプラスに考えて、お箸の正しい持ち方や背筋を伸ばした姿勢を心がけたり、料理の味をじっくり味わったりする給食時間にしていきたいと思います。

初夏を元気に過ごすために★ ~3つのポイント~

5月はさわやかな過ごしやすい季節ですが、4月からの新しい環境での疲れが出やすかったり、長い連休で生活リズムが崩れたりしがちです。また最近では、もう夏が来たのかと思うような急な気温の上昇もありますので、暑さに体が慣れていないこの時季から熱中症にも十分注意しましょう。

<p>うんどう 運動</p> <p>日頃から体を動かし、汗をかける体しておきましょう。気温が高くなってきたら、水分補給はこまめに行いましょう。</p>	<p>えいよう 栄養</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気を付けて、3食しっかり食べましょう。</p>	<p>すいみん 睡眠</p> <p>夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きをすると寝つきもよくなり生活リズムが整います。</p>
--	--	--

新茶の季節です

「立春」から数えて八十八日目を「八十八夜」といいます。今年の八十八夜は、5月1日です。この頃は春と夏の変わり目で、気候が暖かく穏やかなため、稲の種まきの準備や茶摘みのシーズンになります。「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる。長生きができる。」といわれ、とても縁起がよいとされています。お茶の葉はビタミンCが豊富で、ミネラルやポリフェノール(カテキン)なども含んでいます。香りよくすっきりした味わいの新茶をぜひ飲んでみてください。

給食では、このおいしいお茶の季節にちなんで、6日(木)に「抹茶ゼリー」を作ります★



さやごと出回る旬のグリンピース



グリンピースは春が旬の野菜で、今の時期は、さやのまま売られています。さやを開けると鮮やかな緑色の豆がぎっしりつまっています。香りや風味も豊かです。グリンピースはえんどうの仲間で、食物繊維が豊富です。

給食では、13日(木)に、さやつきのグリンピースをむいて「グリンピースごはん」にします。この時季ならではの旬の春の味です。楽しみにしていってください★



栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 mg	食塩 g
							A	μgRE	B1 mg	B2 mg		
5月分平均	615	24.1(15.7%)	18.7(27.4%)	354	97	2.1	242	0.37	0.50	27	4.7	2.7
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

<5月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	鹿児島県	こまつな	埼玉県 千葉県	美生柑	愛媛県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 愛知県	キャベツ	愛知県 神奈川県 練馬区	メロン	茨城県
にんじん	徳島県 静岡県	ねぎ	千葉県 埼玉県	だいこん	千葉県 練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道 佐賀県 群馬県	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	群馬県 千葉県	さやいんげん	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	はくさい	茨城県	アスパラガス	栃木県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ピーマン	茨城県	グリンピース	鹿児島県 広島県	でこぼん	熊本県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県



5月の献立

令和3年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介	
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)		
6	木	牛乳 親子丼 わかめとじゃこのサラダ 抹茶ゼリー  八十八夜の献立	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ちりめんじゃこ アガー 生クリーム	米 麦 砂糖 片栗粉 米油	たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり	654 25.4	6日(木) ・抹茶ゼリー 5月1日は、「八十八夜」といい、春と夏の境目の日です。この時期は茶摘みにちょうどよい時期といわれています。おいしいお茶の季節にちなんで抹茶ゼリーを作ります。 13日(木) ・グリーンピースごはん 今の時期にしか味わえない、生のグリーンピースを使ったごはんです。	
7	金	牛乳 ちゃんごうどん ちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりの中華味	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 青のり	米油 砂糖 うどん 小麦粉 油 白ごま ごま油	にんじん だいこん はくさい ねぎ きゅうり	585 27.5		
10	月	牛乳 わかめごはん 五目うま煮 和風サラダ	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 大豆	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	606 20.0		
11	火	牛乳 きのこのピラフ チキンと豆のクリーム煮 くだもの(でこぼん)	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ グリーンピース でこぼん	588 19.9		
12	水	牛乳 コッペパン マカロニミートグラタン 卵と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 卵	コッペパン マカロニ 米油 じゃが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピュレ ほうれんそう	607 26.5		
13	木	牛乳 グリーンピースごはん 鮭の照り焼き みそけんちん汁  旬の食材:豆あじ 切り干しときゅうりのごま酢あえ	牛乳 鮭 鶏肉 みそ 豆腐	米 もち米 米油 こんにゃく 里芋 白ごま 砂糖	グリーンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ 切干大根 きゅうり	578 28.9		
14	金	牛乳 ごぼう入りドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん レーズン キャベツ ピーマン コーン	676 22.4		
17	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん 豆あじの南蛮漬  沢煮椀 旬の食材:豆あじ	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 あじ 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ にんじん ねぎ だいこん みつば	613 27.6		17日(月) ・豆あじの 南蛮漬
18	火	牛乳 ココア揚げパン 白いんげん豆と野菜のスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン いんげん豆	ミルクパン 油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな	600 18.5		
19	水	牛乳 スパイシーピラフ コーンチャウダー くだもの(美生柑)	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん パセリ みしょうかん	589 17.1		20日(木) ・サンラータン ~世界の料理~ ☆中国☆ 酸辣湯(サンラータン)と書くように、すっぱくて辛い、中華スープです。給食ではやさしい味付けに仕上げます。
20	木	牛乳 じゃことごまのごはん  ジャンボしゅうまい 世界の料理:中国 サンラータン	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 ごま しゅうまいの皮 ごま油 パン粉 片栗粉	しょうが たまねぎ たけのご グリーンピース 干しいたけ にんじん ほうれんそう	622 28.0		
21	金	牛乳 きんぴらごはん 豆腐とわかめのみそ汁 よもぎ団子	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ きな粉	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 上新粉	ごぼう しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ よもぎ	622 21.0		
24	月	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ アスパラサラダ  旬の食材:アスパラ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター グラニュー糖 ごま じゃが芋 砂糖 米油	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	612 22.0		
25	火	牛乳 麦ごはん 白身魚の変わりソース 肉じゃが	牛乳 ホキ 豚肉	米 麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん	694 29.8		
26	水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜の生姜じょうゆがけ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのご キャベツ こまつな	576 24.5	24日(月) ・アスパラサラダ アスパラガスは今が旬の野菜です。普段食べている細長い部分は、アスパラガスの茎の部分です。この日はゆでてサラダに入れます。	
27	木	牛乳 みそラーメン うずら煮たまご フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし ねぎ はくさい にんにく しょうが みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶	657 24.0		
28	金	牛乳 たくあんごはん いかのねぎみそ焼き 芋団子汁	牛乳 ちりめんじゃこ いか みそ 豚肉	米 麦 米油 ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	たくあん にんにく ねぎ にんじん だいこん 干しいたけ こまつな	596 28.3		
31	月	牛乳 鶏ごぼうピラフ お米のポタージュ くだもの(メロン)	牛乳 鶏肉 生クリーム いんげん豆	米 麦 米油 砂糖 バター	にんじん ごぼう セロリ さやいんげん たまねぎ コーン パセリ メロン	602 22.5		

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので御了承ください。(18回)