

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4年4月28日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 坪倉 一雄

栄養士 遠藤 万紀子

新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年が始まり1か月がたちました。1年生は、初めての給食当番やコロナ禍の給食時間ですが、先生の話をよく聞いて、落ち着いて給食を食べることができています。2～6年生も新生活にだいぶ慣れてきたように思います。しかし、季節の変わり目であり大型連休もあるこの時期は、これまでの疲れが出やすくなったり、生活リズムが崩れたりすることがあります。学校が休みの日でもいつもと同じように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて過ごすようにしましょう。

急な暑さに気を付けよう☀

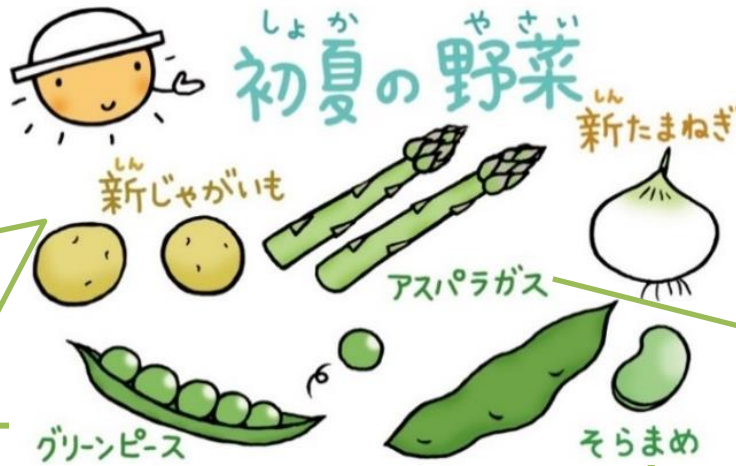
5月はさわやかな過ごしやすい季節ですが、気温が急に上がって、夏を思わせるような暑い日になることがあります。4月にも、季節が一気に進んだような暑い日がありましたね。体調を崩さないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。食べ物も水分をたくさん含んでいます。1日3回の食事もしっかりとりましょう。



すいぶんほきゅうのポイント

新じゃがいも

みずみずしくて、皮がうすいのが特徴です。ビタミンCを豊富に含んでいます。
★給食では、25日(水)に「新じゃがいものそぼろ煮」を作ります。



アスパラガス

カロテンが豊富な緑黄色野菜です。日光を当てて育てると「グリーンアスパラガス」、土をかぶせて育てると「ホワイトアスパラガス」になります。
★給食では、26日(木)に「グリーンアスパラのシチュー」を作ります。

さやごと出回る、旬のグリーンピース

グリーンピースは春から初夏にかけて旬を迎える野菜です。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。グリーンピースはえんどうの仲間で、ビタミンや食物繊維が豊富です。

★今年は2年生が、「グリーンピースのさやむき」をする予定です。そのグリーンピースは、給食室で調理して豊二小のみんなでいただきます。苦手な人も多く、あまり人気のない野菜ですが、新鮮なグリーンピースは甘くて風味も豊かです。旬のものを食べると好きになれるかもしれませんよ☆彡 【12日(木)「ピースコーンごはん」】

食べ物旬

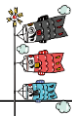
食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりの時期「旬」があります。自然の中でふつうに育てた野菜・果物がとれたり、魚がたくさんとれる季節のことです。旬のもの食べて、自然のめぐみや四季の変化を感じましょう。



| 栄養素 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩 | | | |
|------------|-------|-------------|-------------|-------|--------|-----|------|------|------|----|------|-----|---|----|---|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg | A | μgRE | B1 | mg | B2 | mg | C | mg | g |
| 5月分平均(中学年) | 598 | 24.8(16.6%) | 20.0(30.1%) | 339 | 89 | 2.1 | 267 | 0.36 | 0.51 | 26 | 6.6 | 2.6 | | | |

<5月の食材の主な産地>

| 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 | ごぼう | 青森県 | こまつな | 埼玉県 練馬区 | マンダリン | 愛媛県 |
| しょうが | 高知県 | しめじ | 長野県 | キャベツ | 神奈川県 練馬区 | 美生柑 | 愛媛県 |
| たまねぎ | 北海道 佐賀県 | ピーマン | 茨城県 | だいこん | 千葉県 練馬区 | 米 | 青森県産「つがるロマン」 |
| にんじん | 徳島県 静岡県 | もやし | 栃木県 | えのきたけ | 長野県 新潟県 | 鶏卵 | 茨城県 |
| セロリ | 静岡県 | さといも | 埼玉県 | にら | 栃木県 群馬県 | 豚肉 | 茨城県 群馬県 埼玉県 |
| じゃがいも | 長崎県 鹿児島県 | はくさい | 茨城県 | グリーンピース | 鹿児島県 | 鶏肉 | 宮崎県 鳥取県 青森県 |
| さやいんげん | 沖縄県 | ねぎ | 千葉県 青森県 | アスパラガス | 栃木県 | 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 |
| チンゲンサイ | 茨城県 千葉県 | きゅうり | 埼玉県 群馬県 | 甘夏 | 和歌山県 | | |



5 月献立表

令和4年度

練馬区立豊玉第二小学校

| 実施日 | 献立名 | 主な材料名 | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) *中学年値 | 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) | | |
| 2月 | 牛乳 春キャベツの回鍋肉丼 コーンサラダ 抹茶ゼリー ☆八十八夜の献立 | 豚肉 みそ牛乳 アガー 豆乳 生クリーム | 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 | にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ きゅうり コーン | 595 19.6 | <p>2日(月) ・抹茶ゼリー</p> <p>5月2日は「八十八夜」です。お茶のおいしい季節にちなんで抹茶ゼリーを作ります。</p>  <p>6日(金) ・うぐいすきな粉揚げパン</p> <p>「うぐいすきな粉」とは、青大豆で作ったきな粉のことです。うすい緑色が、鳥のうぐいすの色に似ているのでこう呼びます。きれいな緑色でいつもと少し違う揚げパンを作ります。</p>  <p>12日(木) ・ピースコーンごはん</p> <p>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。この日は2年生がグリーンピースのさやむきをしてくれる予定です。</p>  <p>18日(水) ・練馬の大根カレー</p> <p>練馬区の農家でとれた、地元の大根を使ってカレーライスを作ります。</p>  <p>20日(金) ～日本の郷土料理～ ☆埼玉県☆ 「かてめし」</p> <p>いろいろな具を入れたまぜごはんです。「ゼリーフライ」おからを入れて作ったコロッケです。「まゆたま汁」白玉団子をかいこの繭(まゆ)に見立てた汁物です。</p>  <p>埼玉県マスコット「コハトン」</p> |
| 6日 | 牛乳 うぐいすきな粉揚げパン イタリアンスープ お豆のフレンチサラダ | きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 卵 ひよこ豆 | ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 パン粉 | にんじん たまねぎ コーン 小松菜 きゅうり さやいんげん | 599 24.2 | |
| 9日 | 牛乳 わかめとじゃこのごはん きのこの卵焼き 和風サラダ 五目汁 | 炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 豆腐 | 米 麦 米油 ごま 砂糖 片栗粉 | にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ もやし きゅうり 大根 しめじ 小松菜 ねぎ | 580 28.4 | |
| 10日 | 牛乳 ちゃんこうどん ちくわのいそべ揚げ くだもの(マンダリン) | とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり | 米油 砂糖 うどん 小麦粉 | にんじん 大根 白菜 ねぎ マンダリン | 596 27.7 | |
| 11日 | 牛乳 中華おこわ ふわふわつみれ汁 よもぎ団子 ☆旬の食材「よもぎ」 | とり肉 牛乳 豆腐 たらすり身 みそ きな粉 | 米 もち米 米油 ごま油 こんにゃく 片栗粉 白玉粉 上新粉 砂糖 | にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 生姜 よもぎ | 615 23.6 | |
| 12日 | 牛乳 ピースコーンごはん 鮭の香味焼き いろいろきんぴら 呉汁 ☆旬の食材「グリーンピース」 2年生 さやむき活動 | 牛乳 鮭 さつまいも揚げ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 米 もち米 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 白ごま じゃが芋 | コーン グリンピース にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 大根 小松菜 | 596 31.5 | |
| 13日 | 牛乳 あぶたま丼 ごぼうチップサラダ | 油揚げ 卵 牛乳 | 米 麦 砂糖 こんにゃく 油 ごま 米油 | にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ごぼう | 589 21.4 | |
| 16日 | 牛乳 ひじきチャーハン 棒ぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ | 豚肉 ひじき 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐 | 米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 | にんにく ねぎ 生姜 干しいたけ いら 白菜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ | 583 25.6 | |
| 17日 | 牛乳 鶏ごぼうピラフ お米のポタージュ くだもの(甘夏) | とり肉 牛乳 鶏ひき肉 いんげん豆 生クリーム | 米 麦 米油 砂糖 バター | にんじん ごぼう さやいんげん セロリー たまねぎ コーン パセリ粉 甘夏みかん | 577 22.6 | |
| 18日 | 牛乳 練馬の大根カレー 海藻サラダ | 豚肉 牛乳 わかめ | 米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 | 生姜 にんにく にんじん たまねぎ 大根 りんご きゅうり キャベツ コーン | 593 19.4 | |
| 19日 | 牛乳 ミルクパン 鶏肉の照り焼き ガーリックポテト リボンマカロニのトマトスープ | 牛乳 とり肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆 | ミルクパン じゃが芋 バター 米油 マカロニ | 生姜 にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶 | 592 27.9 | |
| 20日 | 牛乳 かてめし ゼリーフライ まゆたま汁 ☆郷土料理「埼玉県」 | 油揚げ 高野豆腐 牛乳 おから 卵 とり肉 なたと | 米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 白玉団子 | ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ 大根 しめじ 小松菜 | 581 19.5 | |
| 23日 | 牛乳 スパイシーピラフ 青のりビーンズポテト コーンチャウダー | ウインナー 牛乳 大豆 青のり ベーコン とり肉 生クリーム | 米 麦 米油 じゃが芋 片栗粉 バター 小麦粉 | にんにく たまねぎ ピーマン セロリー にんじん コーン パセリ粉 | 623 19.1 | |
| 24日 | 牛乳 あんかけ焼きそば フルーツポンチ | 豚肉 えび 牛乳 寒天 | 中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 桃缶 | 580 23.0 | |
| 25日 | 牛乳 ゆかりごはん わかさぎの若草揚げ 新じゃがのそぼろ煮 ☆旬の食材「新じゃがいも」 | 牛乳 わかさぎ 青のり 豚ひき肉 | 米 麦 片栗粉 米油 じゃが芋 砂糖 | 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース | 588 24.5 | |
| 26日 | 牛乳 カレートースト グリーンアスパラのシチュー くだもの(美生柑) ☆旬の食材「アスパラ」 | 豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏むね 生クリーム | 食パン 米油 小麦粉 じゃが芋 バター | たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ アスパラガス みしょうかん | 646 30.2 | |
| 27日 | 牛乳 麦ごはん さばのねぎ味噌かけ 野菜の海苔あえ さつま汁 | 牛乳 さば みそ かつお節 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 | 米 麦 砂糖 米油 さつま芋 | ねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 | 642 30.7 | |
| 30日 | 牛乳 こぎつねずし いかのかりんとう揚げ みそけんちん汁 | 油揚げ 牛乳 いか とり肉 みそ 豆腐 | 米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく 里芋 | 干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 生姜 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ | 592 28.3 | |
| 31日 | 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 芋団子汁 | 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 | 米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 | 生姜 にんじん えのきたけ 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 | 592 24.7 | |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(19回)



学校給食費の徴収に御協力をお願いします。

5月の引き落とし日は、5月6日(金)、再引き落とし日は、16日(月)です。

