

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5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 村山 ひかり

新しい学年が始まり1か月がたちました。1年生は、初めての学校での給食時間や給食当番ですが、先生の話をよく聞いて、落ち着いて準備をし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、4月からの緊張がほぐれて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。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日を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、1日(月)に「新じゃがいものカレー煮」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、25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☆ 【11日(木)「ピースコーンごはん」】

たものしゅん *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。旬のものを食べて、自然のめぐみや四季の変化を感じましょう。



<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	しめじ えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都	甘夏	熊本県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 神奈川県 練馬区	美生柑	愛媛県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 神奈川県 練馬区	アンデスメロン	茨城県
にんじん	静岡県 徳島県	にら	栃木県 群馬県	れんこん	茨城県	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
セロリ	茨城県 静岡県	はくさい	茨城県	チンゲン菜	茨城県	米	秋田県産「つがるロマン」
さといも	千葉県	ねぎ	千葉県	ごぼう	青森県	鶏卵	茨城県
じゃがいも	鹿児島県	きゅうり	群馬県	アスパラガス	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さやいんげん	茨城県 沖縄県 千葉県	さつまいも	茨城県	グリーンピース	鹿児島県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県

5 月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) * 中学年度	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)		
1 月	牛乳 麦ごはん 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ ☆旬の食材「新じゃがいも」	牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 米油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ	574 15.1	8日(月) ・うぐいすきな粉 揚げパン 「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のと少し違う揚げパンです。  9日(火) ・抹茶ゼリー 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。  11日(木) ・ピースコーンごはん 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。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。  22日(月) ・お米のポターージュ 鶏ガラスープで炊いたお米をミキサーにかけて、ポターージュスープにしたら美味しくいただけます。  25日(木) ・グリーンアスパラのシチュー アスパラは5月～6月が旬の食材です。アスパラから発見された「アスパラギン酸」という栄養素が多く含まれていて、疲労回復に効果があります。  30日(火) ・チキンチキンごぼう 山口県の郷土料理です。一口サイズの鶏のから揚げと、揚げたごぼうを、甘辛いタレにからめた料理です。  山口県
2 火	牛乳 ジャコごはん きのこの卵焼き もやしとにんじんのサラダ みそけんちん汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 ごま 砂糖 こんにゃく 里芋	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 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	588 19.0	
8 月	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 ジャガ芋 パン粉	にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり さやいんげん コーン	580 16.6	
9 火	牛乳 豚肉のうま煮丼 和風サラダ 抹茶ゼリー ☆八十八夜の献立	豚肉 焼き豆腐 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	649 15.2	
10 水	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 ジャガ芋 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 12.3	
11 木	牛乳 ピースコーンごはん わかさぎの若草揚げ 肉じゃが ☆旬の食材「グリーンピース」 2年生 さやむき活動	牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉	米もち米 片栗粉 米油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	コーン グリンピース 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	590 18.4	
12 金	牛乳 チキンカレー 大根サラダ	とり肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご 大根 きゅうり	590 14.6	
15 月	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	615 16.5	
16 火	牛乳 きんぴらごはん 呉汁 よもぎ団子 ☆旬の食材「よもぎ」	豚肉 牛乳 大豆 豆腐 油揚げ みそ きな粉	米 麦 米油 砂糖 ジャガ芋 白玉粉 上新粉	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 よもぎ	597 15.4	
17 水	牛乳 ちゃんこうどん ちくわの磯辺揚げ くだもの(りんご)	とり肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり	米油 砂糖 うどん 小麦粉	にんじん 大根 白菜 ねぎ りんご	558 19.3	
18 木	牛乳 チャーハン 棒ぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 卵 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 干しいたけ たら 白菜 チンゲンサイ	573 18.1	
19 金	牛乳 ゆかりごはん 鮭の香味焼き いろいろきんぴら さつま汁	牛乳 鮭 さつま揚げ とり肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 白ごま さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん ピーマン 大根	585 20.2	
22 月	牛乳 鶏ごぼうピラフ お米のポターージュ 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 甘夏みかん	563 15.8	
23 火	牛乳 麦ごはん さばのねぎ味噌かけ 野菜ののりあえ むらくも汁	牛乳 さば みそ かつお節 のり 豆腐 卵	米 麦 砂糖 片栗粉	ねぎ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ	594 20.1	
24 水	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 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	586 14.5	
25 木	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 ジャガ芋 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	625 18.8	
26 金	牛乳 きのこのピラフ 魚のオニオンソースかけ ミネストローネ	ベーコン 牛乳 ホキ 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ パセリ セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	544 18.5	
29 月	牛乳 こぎつねずし いかのねぎみそ焼き くだもの(メロン) 五目汁 ☆旬の食材「メロン」	油揚げ 牛乳 いか みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 片栗粉	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 にんにく ねぎ 大根 しめじ 小松菜 メロン	551 20.8	
30 火	牛乳 わかめごはん チキンチキンごぼう 新たまねぎのみそ汁 おひたし ☆日本の郷土料理「山口県」	炊き込みわかめの素 牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま ジャガ芋	ごぼう にんじん 小松菜 もやし たまねぎ ねぎ	607 17.7	
31 水	牛乳 ジャージャーめん フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	589 15.6	

※ 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、御了承ください。(20回)

☆ 17日(水)：1・2年生は遠足のため、給食がありません。

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)	589	25.2(17.1%)	19.8(30.2%)	341	92	2.3	272	0.37	0.52	23	6.5	2.6			