

5月給食だより



令和8年4月30日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
栄養士 齊藤 尚美

新しい学年が始まり1か月がたちました。新生活にもだいぶ慣れてきた頃だと思います。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食べて毎日を過ごすようにしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



朝ごはんのポイント!
エネルギーの素となるごはん・パンなどの炭水化物だけでなく、一緒にたんぱく質をとることで体内時計のスイッチが入りやすくなります!

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--

1年生の給食がスタートしました!

初めての給食当番にドキドキしながらも、しっかりと担任の先生の話聞いて、頑張っていました。白衣を着るのに苦戦している児童もいたり、トングやお玉などをつかって上手に食器に盛り付けることも頑張っていました。給食を取りに来る児童も、トレーをまっすぐ持つことを意識しながら慎重に運んでいました。おいしい!と食べている子や少し苦手な食べ物に苦戦している子などさまざまです。これからどんどん食べられるものも増えてくると思います!まずは楽しく給食を味わってもらえたらと思います。是非ご家庭でもお料理の盛り付けや食器を運ぶお手伝いに挑戦してみてください。



* 旬を味わおう *



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。今年は20日水曜日に2年生がグリーンピースのさやむきをする予定です。むいたグリーンピースは、その日の給食に登場しますので楽しみにしてください。



5 月献立表

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー たんぱく質 (%) ※中学期値	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)		
1 金	山菜うどん 牛乳 ちくわのいそげ揚げ 抹茶ゼリー ☆八十八夜の献立	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり アガー 豆乳 生クリーム	米油 砂糖 うどん 小麦粉	にんじん わらび たけのこ 干しいたけ 小松菜 ねぎ	604 182	1日(金) ・八十八夜の献立 5月1日は「八十八夜」です。 お茶のおいしい季節にちなんだ 抹茶ケーキを作ります。
7 木	中華おこわ 牛乳 初がつおとじゃがいもの東煮 若竹汁 ☆旬の食材「たけのこ」	とり肉 牛乳 かつお かまぼこ わかめ	米もち米 米油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 白ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 えのきたけ ねぎ	570 194	
8 金	わかめごはん 牛乳 五目卵焼き ごまあえ 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 大豆 卵 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 白すりごま 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ 小松菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	593 188	7日(木) ・旬の食材 「初がつお」「たけのこ」 春が旬の食材「初がつお」や 「新たけのこ」を使います。
11 月	うぐいすきなこ揚げパン 牛乳 イタリアンスープ お豆のサラダ	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 小松菜 きゅうり さやいんげん コーン	576 170	
12 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 新たまねぎのみそ汁 おかしな目玉焼き ☆旬の食材「新たまねぎ」	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ みそ 寒天	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜 桃缶	639 162	
13 水	麦ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ひじきと切干大根の煮物 さつま汁	牛乳 鮭 ひじき さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 大豆 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	切干大根 干しいたけ にんじん ごぼう 大根 小松菜	592 212	11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。
14 木	広東風ご飯 牛乳 棒きょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 春雨 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 にんにく 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	569 177	
15 金	チキンカレー 牛乳 レモン Dressing のツナサラダ	とり肉 牛乳 まくろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	615 150	20日(水) ・ピースコーンごはん 今の時期にしか味わえない、 さやつき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。
18 月	バターライス 牛乳 魚のさっぱりソース コーンポテト パミセリスープ	牛乳 ホキ ベーコン	米 麦 バター 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋 パミセリ	パセリ にんにく 生姜 コーン たまねぎ にんじん キャベツ	642 153	
19 火	和風スパゲティ 牛乳 じゃこサラダ オレンジケーキ	ベーコン とり肉 のり 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 米油 バター ごま 砂糖 小麦粉 豆乳バター きび砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ 小松菜 きゅうり オレンジジュース	577 150	
20 水	ピースコーンごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 新じゃがのそぼろ煮 ☆旬の食材「グリーンピース」	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 いんげん豆	米もち米 片栗粉 小麦粉 米油 じゃが芋 砂糖	コーン グリーンピース 生姜 にんじん たまねぎ	630 163	
21 木	麦ごはん 牛乳 家常ジャージャー豆腐 こんにゃくサラダ くだもの(清美オレンジ)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく 大根 きゅうり コーン 清美オレンジ	616 159	26日(火) 日本の郷土料理 ～埼玉県～ ・かてめし 貝だくさんの混ぜご飯です。 ・ゼリーフライ おからを使ったコロケのよ うな揚げ物です。小判型をして いることから、「錢フライ」 ⇒「ゼリーフライ」といわれる ようになりました。 ・蕪玉汁 かいこの蕪(まゆ)に見立てた白 玉の入った汁です。養蚕のさ かんな秩父地域の郷土料理で す。
22 金	カレートースト 牛乳 グリーンアスパラのシチュー くだもの(メロン) ☆旬の食材「メロン」	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 米油 小麦粉 じゃが芋 豆乳バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ アスパラガス メロン	615 191	
25 月	親子丼 牛乳 野菜の海苔あえ くだもの(ジュースフルーツ) ☆旬の食材「ジュースフルーツ」	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 かつお節 のり	米 麦 砂糖 片栗粉	たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ジュースフルーツ	569 169	
26 火	かてめし 牛乳 ゼリーフライ 蕪玉汁(まゆたまじる) ☆日本の郷土料理「埼玉県」	油揚げ 高野豆腐 牛乳 おから 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 えのきたけ 小松菜	579 131	
27 水	麦ごはん 牛乳 さばの油淋鶏ソース 野菜ナムル 春雨スープ	牛乳 さば とり肉	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 はちみつ 白ごま 米油 春雨	生姜 にんにく ねぎ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ 干しいたけ	561 124	29日(金) ねり丸キャベツの一斉給食 ・ねり丸キャベツの焼肉丼 練馬区でキャベツがとれる季 節になりました。区内の小中 学校で、新鮮なねり丸キャ ベツを使った給食を出します。 明日は体育学習発表会前日な ので応援メニュー「焼肉丼」 にしました。
28 木	鶏ごぼろピラフ 牛乳 フレンチサラダ お米のポターージュ	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 いんげん豆 豆乳 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 キャベツ きゅうり たまねぎ りんご セロリー コーン パセリ	576 150	
29 金	ねり丸キャベツの焼肉丼 牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ ☆ねり丸キャベツ&体育学習発表会応援メニュー	豚肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ビーマン ねぎ きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 桃缶	596 139	

※ 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。(18回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

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 g	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月分平均 (中学期)	596	24.5g(16.5%)	20.0g(30.3%)	340	88	2.2	276	0.34	0.51	26	6.2	2.5

<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	セロリー	静岡県 茨城県	えのき	長野県 新潟県	チンゲン菜	茨城県
しょうが	高知県 茨城県	きゅうり	千葉県 埼玉県 群馬県	しめじ	長野県 新潟県	さやいんげん	沖縄県 千葉県
たまねぎ	北海道 佐賀県 練馬区	白菜 ビーマン	茨城県	もやし	栃木県	さつまいも	千葉県 茨城県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	にら	栃木県 茨城県	新たまねぎ	佐賀県	ごぼう	青森県
にんじん	静岡県 徳島県	アスパラガス	長野県 茨城県	ねぎ	千葉県 埼玉県 茨城県	グリーンピース	茨城県 千葉県 鹿児島県
ごま	東京都 埼玉県 千葉県	キャベツ	愛知県 神奈川県 埼玉県	だいこん	千葉県 神奈川県		