



# 給食だより

## 5月

(児童数配布)

令和4年4月28日発行  
練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田鶴子  
栄養士 池田 眞理子

『夏も近づく八十八夜』、という歌詞から始まる“茶つみ”という歌をご存知ですか。今年の八十八夜は5月2日です。この日に摘んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるといわれています。ペットボトルやティーバックのお茶ではなく、急須でお茶をいれる行為、その味わいは心を豊かにしてくれますね。



### \*山菜\*



山菜とは、山や野原に生えている植物で、食べられるものをいいます。山菜には、ふき、たらの芽、わらび、うど、せりなどがあります。2日(月)は、ふきとわらびが入ったおこわがでます。

### \*新茶\*



立春(2月4日)から数えて88日目となる「八十八夜」には、茶畑で新茶(一番茶)の茶摘みが行われます。この日は、「まっ茶」を使った「ちくわのお茶揚げ」がでます。

### \*かつお\*



春に出回る「初がつお」は、低脂肪で良質なたんぱく質を多く含みます。秋は脂ののった「くだり(もどり)がつお」がとれます。16日の給食には、『カツオのごまみそだれ』がでます。

### \*あじ\*



あじの名前の由来は、「味がよい」ということからついたといわれています。魚の中でも、うま味成分の多さはトップクラスです。26日の「あじの塩焼き」は、よく味わって食べましょう。

## ごはん茶碗のマナーについて

早宮小学校では、和食の日には「ごはん茶碗」を使います。今月は、ごはん茶碗のマナーを紹介합니다。

### ①ごはん茶碗の位置

ごはん茶碗は左側、汁椀は右側に置きます。左ききの人でも置く位置は変わりません。



### ②持ち方

両手を使って持ち上げ、親指以外の4本の指を使って茶碗の底を、親指で茶碗のふちを支えます。



### ③はしの置き方

右の絵のようなはしの置き方を「渡しばし」といい、悪いマナーとされています。食事の最中にはしを置くときは、トレーの上に置きましょう。



## 【4月】主な食材の産地について

たまねぎ(北海道) にんじん(徳島) じゃがいも(鹿児島) なばな(千葉) ねぎ(茨城) 生姜(高知) にんにく(青森)  
小松菜(埼玉) キャベツ(愛知) 大根(千葉) ごぼう(青森) いんげん(沖縄) しめじ(長野) 清見オレンジ(愛媛) りんご(青森)  
牛乳(東京など) 鶏肉(宮崎) 豚肉(茨城) 鶏卵(青森) さわら(韓国) ししゃも(カナダ・アイスランド) さけ(北海道)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
今月の引き落とし日は、5月10日(火)(再引き落とし日は25日)です。  
事前に口座残高をご確認ください。



早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

# 5月の献立表



令和4年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
2	月	山菜おこわ ちくわのお茶揚げ かぶの和風汁 	鶏肉 油揚げ 竹輪 豆腐	米 もち米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんじん しいたけ たけのこ ふき わらび かぶ しめじ	568 kcal 24.9 g	かつお節 昆布 醤油 塩 抹茶 酒
3日(火):憲法記念日 4日(水):みどりの日 5日(木):こどもの日							
6	金	スパゲッティミートピーンズ コーンサラダ バイクドチーズケーキ	豚肉 大豆 クリームチーズ クリーム 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ トマト にんじん セロリー キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし レモン	688 kcal 26.2 g	ワイン ナツメグ 塩 ケチャップ こしょう ウスターソース 醤油 酢 バニラオイル
9	月	ごはん 鮭の塩焼き じゃがいものキンピラ炒め いなか汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 油 こんにやく 砂糖 じゃが芋 ごま	にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	582 kcal 26.2 g	かつお節 塩 醤油 一味唐辛子
10	火	食パン 手作りいちごジャム ポークピーンズ 大根のツナドレサラダ 	いんげん豆 ベーコン 豚肉 ツナ缶	食パン 砂糖 コーンスターチ 油 じゃが芋	いちご レモン セロリー たまねぎ にんにく トマト にんじん マッシュルーム きゅうり 大根 とうもろこし	589 kcal 24.3 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 バブ粉 中濃ソース オールスパイス 酢 粉からし ガーリックパウダー
11	水	親子丼 そくせきづけ よもぎだんご 	鶏肉 卵 のり きな粉	米 砂糖 白玉粉 米粉	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 生姜	607 kcal 25.0 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩 よもぎ粉
12	木	麦ごはん さばのおろしソースがけ おかか和え じゃがいもの味噌汁	さば おかか 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 じゃが芋	大根 ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	544 kcal 24.7 g	かつお節 塩 醤油 みりん 酒
13	金	ドライカレー ポテトフレンチサラダ	豚肉 大豆	米 油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ セロリー レーズン トマト きゅうり とうもろこし	551 kcal 18.7 g	ケチャップ 塩 ワイン 粉 酢 ケチャップ オールスパイス 粉からし コリアンダー 粉 パセリ ガーリックパウダー バブ粉 バブ粉 粉からし こしょう 粉からし
16	月	ごはん カツオのごまみそだれ 磯香和え 三つ葉入ります汁 	かつお みそ のり 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 ほうれん草 にんじん もやし キャベツ しいたけ えのきたけ みつば	560 kcal 33.3 g	かつお節 昆布 酒 塩 みりん 醤油
17	火	チョコチップパン トマトシチュー わかめサラダ	豚肉 わかめ	チョコチップパン 油 じゃが芋 砂糖 ごま油	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	662 kcal 22.5 g	鶏骨 ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 醤油
18	水	ツナごはん じゃがいものそぼろ煮 おひたし 	ツナ缶 油揚げ 豚肉 大豆 さつま揚げ	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	生姜 にんじん しめじ かねぎ たまねぎ しいたけ さやいんげん 白菜 もやし 小松菜	598 kcal 23.9 g	醤油 みりん 酒 塩
19	木	シーフードピラフ スパイシーポテト ABCスープ	ハム いか えび 豚肉	米 バター 油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく 生姜 小松菜	554 kcal 20.9 g	鶏骨 酒 塩 こしょう パセリ粉 粉からし 粉からし コリアンダー 粉からし バブ粉 粉からし 粉からし 粉からし 粉からし 粉からし 粉からし
20	金	麻婆豆腐丼 フルーツ白玉ポンチ	豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 白玉団子	にんにく 生姜 しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら みかん缶 パイナップル缶 桃缶	673 kcal 25.0 g	醤油 酒 豆板醤 ワイン
21日(土):体育発表会 23日(月):振替休業日							
24	火	米粉のハヤシライス マセドアンサラダ 冷凍アップル	豚肉	米 油 砂糖 米粉 じゃが芋	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり とうもろこし りんご	592 kcal 18.3 g	鶏骨 ケチャップ ワイン 塩 こしょう ケチャップ 醤油 ウスターソース 中濃ソース 酢 粉からし
25	水	五目あんかけ丼 ししゃもの天ぷら つぶつぶみかんゼリー	豚肉 かまぼこ とうもろこし ししゃも 寒天	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しいたけ 白菜 たけのこ もやし 小松菜 みかんジュース みかん缶	568 kcal 21.9 g	鶏骨 醤油 酒 塩 こしょう 酢
26	木	ごはん あじの塩焼き こまつなのあえもの 豚汁 	あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく	小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ	565 kcal 26.0 g	かつお節 昆布 塩 醤油 一味唐辛子
27	金	ごはん メンチカツ キャベツのごまあえ 青菜のみそ汁 	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ	668 kcal 29.3 g	かつお節 酒 塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース ケチャップ 醤油 ワイン みりん
30	月	はちみつトースト かぶのクリームシチュー ごまドレサラダ 	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム	食パン バター はちみつ 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま	セロリー たまねぎ にんじん かぶ しめじ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	603 kcal 20.9 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 酢 醤油
31	火	わかめごはん 生揚げの中華煮 春雨サラダ	わかめ 豚肉 みそ 厚揚げ	米 ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	620 kcal 25.0 g	かつお節 醤油 酒 豆板醤 塩 酢

- ・食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
- ・飲用牛乳は毎日あります。
- ・給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

### 【一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)】

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

5月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	599	16.2	29.5	2.4	325	93	2.2	203	0.29	0.44	14	6.8

(児童数配布)