



給食だより 5月

(児童数配布)

令和5年4月26日発行
練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
栄養士 長谷川 彩音

『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(火)は、ふきとわらびが入ったおこわがです。

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。15日の給食には、『かつおのごまみそだれ』がです。

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。24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(静岡) じゃがいも(鹿児島) なばな(群馬) ねぎ(千葉) 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) しめじ(長野) 河内晩柑(愛媛) いちご(静岡)
牛乳(東京など) 鶏肉(宮崎) 豚肉(茨城) 鶏卵(青森) さわら(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド)
さけ(北海道)、さば(ノルウェー)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

4、5月の引き落とし日は、6月12日(月)(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」
運動シンボルマーク

5月の献立表



令和5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		
1	月	スパゲッティミートビーンズ コーンサラダ スイートポテト	豚肉 大豆 牛乳 クリーム	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	656 kcal 23.9 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
2	火	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 干しいたけ たけのこ ふき わらび かぶ しめじ	568 kcal 17.5 g	かつお節 昆布 醤油 塩 抹茶 酒
3日(水):憲法記念日 4日(木):みどりの日 5日(金):こどもの日							
8	月	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 よもぎ	636 kcal 16.0 g	かつお節 酒 醤油 みりん 塩 よもぎ粉
9	火	五目ひじきごはん 白身魚の香り揚げ だいこんの和風汁	鶏肉 ひじき 油揚げ ホキ 青 のり 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ 大根 しめじ 小松菜	555 kcal 20.0 g	醤油 酒 塩 かつお節 昆布
10	水	食パン 手作りいちごジャム ポークビーンズ 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 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり 大根 とうもろこし	569 kcal 16.7 g	鶏骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 バブrika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	木	麦ごはん さばのおろしソースがけ おかか和え じゃがいものみそ汁	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 18.2 g	かつお節 塩 醤油 みりん 酒
12	金	ドライカレー ポテトフレンチサラダ	豚肉 大豆 ロースハム	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	554 kcal 13.6 g	ターメリック 塩 ワイン 酢 タシ ケチャップ オールスパイス パセリ ガーリックパウダー ターメリック シェン パウダー バブrika粉 こしょう 粉からし
15	月	ごはん かつおのごまみそだれ 磯香和え 三つ葉入りすまし汁	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 干しいた け えのきたけ 三つ葉	561 kcal 23.7 g	かつお節 昆布 酒 塩 みりん 醤油
16	火	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 さつまいも	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 こねぎ たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 白菜 もやし 小松菜	598 kcal 16.0 g	醤油 みりん 酒 塩
17	水	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	639 kcal 13.8 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	木	パエリア スパイシーポテト ABCスープ	鶏肉 えび いか 豚肉	米 油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんじん 小松菜	578 kcal 16.8 g	ターメリック 塩 こしょう バブrika粉 ワイン コリアンダー タシ ガーリックパウダー ターメリック シェン パウダー 鶏骨 酢粉 バブrika粉 オールスパイス ロリエ
19	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 干しいたけ 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 14.9 g	醤油 酒 豆板醤 ワイン
22	月	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 マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし りんご	592 kcal 12.4 g	鶏骨 タメリック 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
23	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 干しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	620 kcal 16.1 g	かつお節 醤油 酒 豆板醤 塩 酢
24	水	ごはん あじの塩焼き こまつなの和えもの 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 18.4 g	かつお節 昆布 塩 醤油 一味唐辛子
25	木	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	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 パセリ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	590 kcal 14.0 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ粉 酢 醤油
26	金	ごはん メンチカツ キャベツのごま和え 青菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 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 17.5 g	かつお節 酒 塩 こしょう パウダー 中濃ソース ケチャップ 醤油 ワイン みりん
27日(土):体育発表会 29日(月):振替休業日							
30	火	コーンピラフ クリスピーチキン ミネストローネ	ソーセージ 鶏肉 ベーコン いんげん豆	米 油 バター 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく セロリー キャベツ トマト	621 kcal 14.0 g	鶏骨 塩 こしょう パセリ バブrika ワイン 醤油 ガーリックパウダー オールスパイス
31	水	中華丼 ししゃもの天ぷら つぶつぶみかんゼリー	豚肉 かまぼこ いか うずら卵 ししゃも 寒天	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ チンゲンサイ みかんジュース みかん缶	633 kcal 15.5 g	鶏骨 酒 塩 こしょう 醤油

- ・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	601	16.2	29.2	2.3	326	93	2.3	204	0.28	0.44	14	6

(家庭数配布)