

5月 こんだてひょう

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		★ひとくちメモ★
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える			
1 金		ごもくうどん きゃべつのしおこんぶあえ こめこまっちゃんケーキ 「はちじゅうはちや」 こんだて	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しおこんぶ とうにゅう	うどん こんにやく こまあぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	1日「八十八夜」 八十八夜は立春から数えて88日目です。昔は、このころから霜もなく安定した気候となり、稲を蒔いて苗を育て始めました。茶摘みも行われ、八十八夜に摘まれたお茶は、縁起の良い新茶とされてきました。八十八夜にちなみ、この日の給食では米粉で抹茶ケーキを作ります。  			
7 木		ちゅうかおこわ はるさめスープ いかのからあげ 「たんごのせっく」 こんだて	ぎゅうにゅう やきふた ぶたにく わかめ いが	こめ もちこめ あぶら さとう はるさめ こまあぶら かたくりこ	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが もやし えのきたけ チンゲンサイ				
8 金		ごはん さつまじる もうかざめのしおこうじき こまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さめ	こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも こま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし				
11 月		ぶたキムチどん チンゲンサイのスープ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ キムチ たら ねぎ もやし チンゲンサイ りんご				
12 火		きなことうにゅうトースト チリコンカン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とうにゅう きんときまめ ベーコン ぶたにく	しょくパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ だいこん きゅうり コーン				
13 水		ごはん けんちんじる めばるのなんばんだれ おひたし	ぎゅうにゅう あつあげ めばる	こめ あぶら こんにやく じゃがいも こまあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ				
14 木		メキシカンライス キャベツスープ ポテトキッシュふう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご クリーム チーズ	こめ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ トマトピューレ キャベツ				
15 金		さんさいおこわ にくじゃが くろみつとうにゅうかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう アガー	こめ もちこめ あぶら しらたき じゃがいも さとう	しめじ ぜんまい わらび しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん				
18 月		ガパオライス にらたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ たまご	こめ あぶら さとう こめこ かたくりこ こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン えのきたけ チンゲンサイ にら しょうが				
19 火		はつがつのまぜごはん ごじる くだもの(メロン) しよくいくのひ わしよくこんだて	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ みそ だいす	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ メロン				
20 水		スパゲティナポリタン フレンチサラダ もみないりポテトドーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう さつまいも こめこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ にんじん こまつな もみな	19日「食育の日」 毎月19日は食育の日です。この日は和食の献立を取り入れています。3～5月頃に獲れる鰯は、「初鰯」と呼ばれます。昔から「初鰯」は縁起が良いとされ、初鰯も同様に、人々に喜ばれてきました。脂が少なくさっぱりとしているのが特徴です。給食では下味をつけてから揚げて、さらに甘辛いだれをからめ、千切りの生姜と一緒に炊き込んでおいた御飯に混ぜます。 			
21 木		ごはん しおさつまどんじる さけのみそマヨネーズやき きわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さけ みそ きわかめ	こめ あぶら こんにやく さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう こまあぶら	ごぼう にんじん だいこん しょうが ねぎ きゅうり もやし				
22 金		チャーハン トックスープ いかのケチャップあん	ぎゅうにゅう やきふた ぶたにく わかめ いが	こめ あぶら ごまあぶら トック かたくりこ さとう	ねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン しょうが だいこん もやし きくらげ にんにく				
25 月		ハヤシライス グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん キャベツ こまつな きゅうり				
26 火		ごはん とんじる ししゃものからあげ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ししゃものり	こめ あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな えのきたけ				
27 水		ぶたにくとあつあげのみそいためどん チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン きくらげ チンゲンサイ	20日 もみ葉入りポテトドーナッツ もみ葉は、大根の間引き菜や、成長途中の軟らかい大根の葉のことで、練馬区内の農家さんが育てている大根のもみ葉を納品していただき、その葉を加えたドーナッツを作ります。これまで、練馬大根の葉、よもぎなどでもドーナッツを作りましたが、子供たちに味や香りなどを比べながら食べてもらえると良いと思っています。 			
28 木		ごはん いなかじる さわらのごまみそやき にびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さわら みそ あぶらあげ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも こまつな しらたき ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ しょうが キャベツ こまつな				
29 金		ココアあげパン ガルビュールふうシチュー グレープゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ アガー	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ぶどうジュース	29日 ガルビュール風シチュー ガルビュールは、フランス南西部の貝だくさんの田舎風スープです。豆が煮崩れて自然なとろみがついています。名前の由来は、スペイン語で「煮込み」を意味する「ガルピアス」からきているそうです。給食では、米粉でさらにとろみとなめらかさを加え、シチューにしました。 			

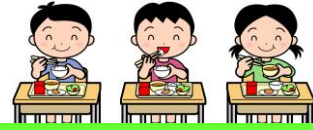
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出さ
 ※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	564	16.6	29.7	2.0	335	88.3	2.1	204	0.27	0.43	15.0	6.1

太字は、練馬区内産が納品される予定です。

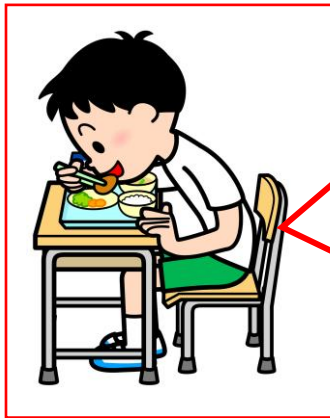


しよくじ だれ 食事のマナーは誰のため？



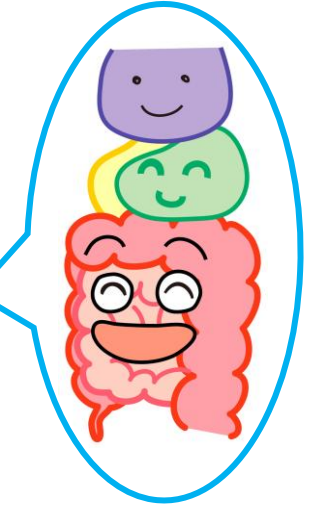
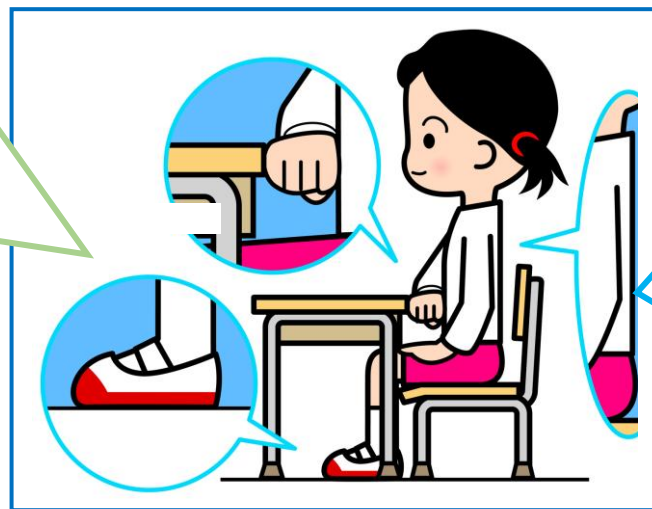
1年生の給食が始まった日に、「食事のマナー」について、お話をしました。その時、どうして食事のマナーがあるのかも伝えました。食事のマナーは、一緒に食事をしている周りの人のためだけでなく、自分のためでもあります。例えば「良い姿勢で食べることは、消化吸収の面でも大切なことです。食べ物を消化し、必要な栄養素を吸収することは、健康につながります。」

あいことば 合言葉は「グーペタピン」!



背中が丸まっていると、お腹の中が圧迫されてしまいます。そうすると食べ物もあまり入らなくなりますし、しっかり消化して十分な栄養を吸収することができません。背筋を伸ばして座れば、お腹の中が圧迫されることはありません。十分食べることができ、内臓もしっかり動いて食べ物を消化し、必要な栄養を摂ることができます。

お腹と机やテーブルの間隔は握りこぶし「グー」が入るくらいあけ、足は「ペタ」と床に付け、背中は「ピン」と伸ばします。
「グー」「ペタ」「ピン」
と覚えてください。



5月の給食目標は、「マナーを守って食事をしよう」です。食事のマナーにもいろいろありますが、まずは、良い姿勢で食器を持って食べることや、和食の時の食器の正しい置き方などについて、声かけを行なっていきたいと考えています。御家庭でも、ぜひ気にかけていただくようお願いいたします。子供の頃からの積み重ねで、正しいマナーを身に付けさせていきたいと思います。ただし、マナーを守るだけでなく、食事を楽しむことも忘れないようにしてください。

