5月 きゅうしょくだより

令和６年４月３０日
練馬区立下石神井小学校

新年度が始まって早くも１か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。１年生も少しずつ給食に慣れ、準備や片付けも上手になってきましたね。初めての給食の日に、栄養士から食育を行いました。給食で使う大きな道具を見せ、給食ができるまでのお話をしました。給食が学校にくる楽しみの一つとなるとうれしいです。

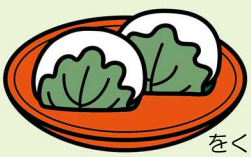
さて、新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心掛け、朝御飯をしっかり食べて１日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

「端午の節句」の行事食とは？

５月５日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などを食べる風習があります。

かしわもち



カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したもの。全国各地で葉の種類や形の異なる、様々なちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

※５月５日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。

5月 こんだてひょう

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える
1	水	○	ごはん きすのまっちゃあげ キャベツのこんぶあえ とんじる	牛乳 きす 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 油 ごま油 マヨネーズ（卵なし） 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ
2	木	○	ちゅうかおこわ（ちまき） いかのこうみやき すましじる	焼き豚 牛乳 いか みそ 豆腐 わかめ かまぼこ	米 もち米 油 砂糖	ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 生姜 にんにく 大根 えのきたけ 小松菜
7	火	○	チキンパエリア ポテドッグ ＡＢＣパスタスープ	とり肉 牛乳 ベーコン レンズ豆	米 油 じゃが芋 マカロニ 片栗粉 小麦粉 砂糖 マヨネーズ（卵なし）	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 にんじん キャベツ
8	水	○	ふきのかおりごはん さかなのさいきょうやき ごもくじる	とり肉 油揚げ 牛乳 銀 みそ 厚揚げ	米 油 こんにゃく じゃが芋	ふき にんじん 生姜 大根 ねぎ ほうれん草
9	木	○	きなこあげパン コーンサラダ アスパラクリームシチュー	きな粉 牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム	ミルクパン 油 砂糖 じゃが芋 米粉	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン
10	金	○	なまあげとぶたにくのみそいためどん もやしのちゅうかあえ くだもの	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 まぐろ缶	米 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たけのこ ピーマン キャベツ にんじん 干ししいたけ もやし きゅうり ねぎ なつみ
13	月	○	きりぼしだいこんごはん なまあげのにくみそやき きんぴらじる	とり肉 油揚げ 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 切干大根 にんじん 干ししいたけ さやえんどう ねぎ しめじ ごぼう
14	火	○	あんかけやきそば カリカリだいずサラダ	豚肉 いか えび 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり
15	水	○	ごはん さばのねぎしおやき こまつなのごまあえ せんべいじる	牛乳 さば とり肉	米 砂糖 白ごま(ねり) 白すりごま こんにゃく せんべい	生姜 ねぎ もやし 小松菜 大根 にんじん ほうれん草 白菜
16	木	○	キムチチャーハン ユーリンチー とうふスープ	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ にんじん キムチ たけのこ 白菜
17	金	○	カレーライス フレンチサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳	米 油 じゃが芋 はちみつ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
20	月	○	びりんめし ぶたしゃぶサラダ かぼちゃのみそしる	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 とり肉 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり 大根 白菜 かぼちゃ こねぎ もやし
21	火	○	はちみつレモントースト コールスローサラダ ハンガリアングーラッシュ	牛乳 豚肉 いんげん豆 クリーム	食パン マーガリン 米粉 はちみつ 砂糖 ざらめ マーマレード 油 じゃが芋	レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン
22	水	○	わかめごはん てづくりしゅうまい はるさめスープ	炊き込みわかめ とり肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 油 春雨	たまねぎ 生姜 グリンピース もやし にんじん 白菜 ねぎ
23	木	○	ごはん にんじんふりかけ あげだしどうふおろしだれ じゃがいものみそしる	牛乳 しらす干し 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	小松菜 にんじん 大根 こねぎ ごぼう まいたけ
24	金	○	こうやどうふのたまごとじどん こんにゃくサラダ	豚ひき肉 高野豆腐 卵 牛乳 まぐろ缶	米 油 砂糖 こんにゃく	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ みつば キャベツ きゅうり ねぎ
27	月	○	こぎつねごはん さつまとんじる さけのレモンじょうゆ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	にんじん レモン 大根 ごぼう ねぎ
28	火	○	ねりまスパゲッティー かいそうサラダ みかんケーキ	まぐろ缶 牛乳 海藻 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 小麦粉 バター	大根（葉） 大根 レモン キャベツ きゅうり たまねぎ みかん缶
29	水	○	ごはん ししゃものあおのりやき にくじゃが ほうれんそうのおひたし	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉	米 油 しらたき じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん ほうれん草 もやし
30	木	○	ごはん キムムッチ はるまき ちんげんさいスープ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 とり肉	米 ごま油 白ごま 砂糖 油 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ
31	金	○	チンジャオロースどん きりぼしサラダ くだもの	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ 干ししいたけ 切干大根 きゅうり キャベツ なつみ

★ひとくちメモ★

5月1日は「八十八夜」
新茶の季節です。きすの天ぷらに抹茶をまぶした料理を作ります。

5月5日は「こどもの日」
柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ります。給食では、中華おこわを作ります。6年生には竹の葉で巻いた「ちまき」を作ります。

郷土料理を食べよう！

せんべい汁
青森県の八戸市の郷土料理です。その土地に古くから伝わる「南部せんべい」を汁に入れて作ります。

びりんめし
熊本県の郷土料理です。豆腐を入れた混ぜご飯です。豆腐を炒めるときに「びりんびりん」と音がしたことから名付けられました。

ハンガリアングーラッシュ
世界の料理の登場です。
「グーラッシュ」はハンガリーの料理で、お肉とパプリカのトマト煮込みです。

ねりまスパゲッティー
大根おろしとツナで作るスパゲッティーです。練馬区の給食の定番メニュー!
下石小でも大人気です。

キムムッチ
のりとごまで作る韓国のり風のふりかけです。ごま油の香りでご飯が進みます。

春巻き
給食室で一つ一つ丁寧に巻いて作ります。揚げたてのおいしさを味わいましょう。

※ 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。 ※給食回数21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。

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	581	16.8	30.7	2.3	340	98	2.1	191	0.27	0.43	15	5.8

早ね 早おき 朝ごはん