

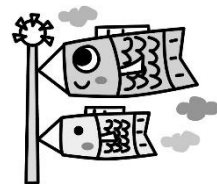


5月給食だより

令和7年4月28日発行
練馬区立関町小学校

風かおる5月、さわやかな季節となりました。

新年度の給食が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちは緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすい時です。バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日元気に登校してほしいと思います。



5月は旬の食材を使います

5月は、アスパラガス、グリンピース、かつおなど旬の食材をたくさん使います。そして、旬のそらまめは、給食で出すための準備を子どもたちが行う予定です。当日は、旬の食材を味わうとともに、準備をしてくれた子どもたちや農家さん、調理員さんなど、給食に関わる方に「ありがとう」の気持ちを持って食べてもらえたら幸いです。



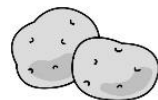
☆ 5月の献立から ☆

2日(金)：5月1日は八十八夜です。この日は、新茶の茶摘みが行われ、この日にお茶を飲むと長生きできるともいわれています。給食では、まっちゃんのケーキを作ります。



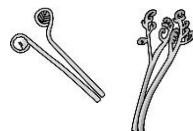
8日(木)：5月5日はこどもの日です。かしわもちや、ちまきを食べて男の子の成長を願います。給食では、ちゅうかおこわを作ります。

13日(火)：旬のグリンピースを使ってグリわかごはんを作ります。また、「新じゃがいも」を使ってそばろ煮を作ります。「新じゃがいも」は水分が多いのが特徴です。



19日(月)：春に出る新芽を食べる山菜「わらび・ぜんまい」を使って山菜うどんを作ります。(21日には山菜ごはんも作ります。)

23日(金)：体育発表会おうえん献立です。愛知県の郷土料理「みそカツ」を作ります。



29日(木)：旬のアスパラガスを使ってクリームシチューを作ります。

30日(金)：旬のかつおを油であげて、甘辛あげにします。



2年生：そらまめのさやむき体験



15日(木)の1時間目に、2年生がそらまめのさやむきを行います。
当日は全校児童分のそらまめのさやむきを行います。さやむき後
給食室で塩ゆでして、「ゆでそらまめ」にする予定です。
ぜひ、お楽しみに！



☆給食献立をご紹介します☆ チャプチェ丼

先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



【材料】4人分

- ・精白米…2合(4人分)

【作り方】

1. ご飯をたく。

※給食では、大麦も入れてたいています。

〔チャプチェ〕

- ・ガラスープ…120g
- ・油…小さじ1
- ・にんにく…5g
- ・しょうが…5g
- ・ぶたひき肉…160g
- ・酒…小さじ1
- ・にんじん…1/4本
- ・たけのこ…40g
- ・もやし…1/2袋
- ・ねぎ…1/3本
- ・緑豆はるさめ…28g
- ・さとう…小さじ1
- ・塩、こしょう…少々
- ・しょうゆ…大さじ1と1/4
- ・コチュジャン…5g
- ・オイスターソース…5g
- ・小松菜…40g
- ・かたくり粉…小さじ1
- ・水…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1

〔チャプチェ〕

1. 春雨を水で戻す。
 2. 野菜、水で戻した春雨を切る。
 - ・にんにく、しょうが…みじん切り
 - ・にんじん、たけのこ…せん切り
 - ・ねぎ…小口切り
 - ・春雨…食べやすい長さ
 3. 鍋に油を入れ、にんにく、しょうが、お肉をいためる。
 4. 酒を加えて、いためる。
 5. 4に、にんじん、たけのこを入れて、野菜がしんなりするまでいためる。
 6. ガラスープを入れる。
 7. 調味料を入れる。
 8. もやし、ねぎ、春雨を入れる。味見をして、味を整える。
 9. 水溶き片栗粉(かたくり粉と水を混ぜたもの)を入れて、とろみをつける。
 10. ごま油を入れる。
 11. 炊きあがったごはんの上に、チャプチェをのせる。
- 完成です！

4月の食材の産地

飲用牛乳(3月)：東京都、群馬、山梨、岩手、秋田、宮城、山形、北海道

人参：徳島、北海道 キャベツ：愛知、神奈川 大根：千葉 玉ねぎ：北海道 にら：千葉

ねぎ：練馬区、埼玉 小松菜：足立区、埼玉 チンゲン菜：千葉 白菜：茨城 セロリ：静岡

もやし：栃木 きゅうり：宮崎、千葉 しょうが：高知、茨城 にんにく：青森

しめじ・えのき：長野 きよみ：愛媛 じゃがいも：鹿児島、熊本 とり肉：岩手、青森

ぶた肉：千葉 いか：ペルー 銀さくら：ニュージーランド ちりめんじゃこ：兵庫・瀬戸内

さけ：北海道

