

5がつのこんだて

日	こんだて	のみのもの	おもなざりょう			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			体のつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる	
1 金	ちゅうかおこわ たらとじゃがいものこめこあげ さわにわん 	牛乳	ぎゅうにゅう,とりにく,たら,ぶたにく,あぶらあげ	しちぶつきまい,もちごめ,ごまあぶら,こめこ,じゃがいも,あぶら	ほしいたけ,にんじん,たけのこ,ねぎ,しょうが,にんにく,ごぼう,だいこん,えのきたけ,こまつな	593 kcal 27.1 g 1.7 g
7 木	わふうスパゲッティ わかめサラダ まっちゃんケーキ 	牛乳	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく,わかめ,とうにゅう	スパゲッティ,あぶら,オリーブゆ,さんおんとう,こむぎこ,こめこ,じょうはくとう,こなざとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな,エリンギ,えのきたけ,キャベツ,ホールコーン	583 kcal 21.7 g 2.2 g
8 金	ごはん やししやも カレーにどうふ しおだれきゅうり	牛乳	ぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,とうふ,レンズまめ,わかめ	しちぶつきまい,こんにやく,あぶら,さんおんとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ねぎ,かぶ,きゅうり	563 kcal 25.5 g 1.5 g
11 月	ターメリックライス フェイジョアード たまねぎドレッシングサラダ セミノール 	牛乳	ぎゅうにゅう,しろいんげんまめ,だいず,ぶたにく	しちぶつきまい,あぶら,さんおんとう,こめこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,こまつな,セミノール <small>みかん×グレープフルーツ。甘味と酸味のバランスが良い柑橘です。</small>	581 kcal 22.3 g 1.9 g
12 火	わかめごはん いかのねぎしおやき こっばなます うちまめじる 	牛乳	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ,いか,あぶらあげ,みそ,うちまめ,とうふ,みそ	しちぶつきまい,ごまあぶら,さんおんとう,ごま,じゃがいも,あぶら	しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん,にんじん,きゅうり,かぶ	563 kcal 27.6 g 2.3 g
13 水	こまつナトースト ミネストローネ レモンドレッシングサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ,ベーコン,とりにく,だいず	むえんしよくパン,あぶら,じゃがいも,オリーブゆ,さんおんとう	たまねぎ,こまつな,にんにく,セロリ,にんじん,トマト,キャベツ,だいこん,きゅうり,ホールコーン,レモン	562 kcal 25.3 g 2.1 g
14 木	せきはん さばのみそやき かきたまじる きよみオレンジ 	牛乳	ぎゅうにゅう,ささげ,さば,みそ,とうふ,たまご,わかめ	もちごめ,しちぶつきまい,さんおんとう,ごま,ごまあぶら,でんぶん	しょうが,にんにく,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,こまつな,ねぎ,きよみオレンジ	618 kcal 29.0 g 1.7 g
15 金	ジャージャーめん ちゅうかあえ ドーナツ	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,みそ,わかめ,とうにゅう,いんげんまめ	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,さんおんとう,でんぶん,ごま,ホットケーキミックス,こなざとう	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ほしいたけ,ホールコーン,だいこん,こまつな	656 kcal 25.9 g 3.0 g
18 月	こうやどうふのたきこみごはん ホッケのこうみやき だいこんのみそしる ニューサマーオレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう,こんぶ,ぶたにく,こうやどうふ,ほっけ,あぶらあげ,わかめ,みそ	しちぶつきまい,ごま,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら	えだまめ,にんじん,ほしいたけ,にんにく,しょうが,ねぎ,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,ニューサマーオレンジ	576 kcal 28.3 g 2.4 g
20 水	セサミトースト じゃがいもとぶたにくのソテー とうにゅうコーンポタージュ 	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,とうにゅう,なまクリーム	しよくパン,マーガリン,さんおんとう,ごま,じゃがいも,あぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,さやいんげん,にんにく,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,ケール	636 kcal 22.2 g 2.2 g
21 木	ごはん かつおとコーンのあげに ごじる 	牛乳	ぎゅうにゅう,かつお,だいず,とうふ,あぶらあげ,みそ	しちぶつきまい,こめこ,こむぎこ,じゃがいも,あぶら,さんおんとう	しょうが,にんじん,ホールコーン,さやいんげん,にんにく,ねぎ,ごぼう,たまねぎ,だいこん,こまつな	627 kcal 32.6 g 1.7 g
22 金	シーホーどうふどん はるさめスープ そらまめ 	牛乳	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,だいず,とりにく,わかめ	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,さんおんとう,でんぶん,ごまあぶら,はるさめ,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,ほしいたけ,にんじん,たまねぎ,トマト,にら,キャベツ,こまつな,そらまめ	635 kcal 26.9 g 2.5 g
25 月	ココアあげパン ポークビーンズ フレンチドレッシングサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく	コッペパン,あぶら,さんおんとう,じゃがいも	にんにく,セロリ,ホールコーン,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマト,こまつな,キャベツ,だいこん	588 kcal 22.2 g 1.9 g
26 火	あぶたまどん けんちんじる みしょうかん	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,かまぼこ,たまご,とうふ	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,こんにやく,さんおんとう,じゃがいも,ごまあぶら	しょうが,にんじん,ほしいたけ,たまねぎ,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな,みしょうかん	641 kcal 27.6 g 2.2 g
27 水	しろごまタンタンうどん まめあじのからあげ やさしいレモンずかけ	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,みそ,まめあじ	うどん,ごま,さんおんとう,ねりごま,あぶら,こむぎこ,こめこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほしいたけ,ねぎ,だいこん,こまつな,きゅうり,レモン	609 kcal 28.9 g 2.1 g
28 木	ごはん たまごやき きりぼしだいのいために かぶのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう,たまご,ツナ,ひじき,ぶたにく,こうやどうふ,あぶらあげ,みそ	しちぶつきまい,あぶら,きびさとう,さんおんとう,ごま,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,きりぼしだいこん,さやいんげん,かぶ,えのきたけ,ねぎ	621 kcal 26.7 g 2.1 g
29 金	ポークカレーライス こんにやくサラダ メロン 	牛乳	ぎゅうにゅう,ぶたにく,わかめ	しちぶつきまい,おしむぎ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,サラダこんにやく,ごまあぶら,さんおんとう	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト,キャベツ,きゅうり,メロン	665 kcal 20.9 g 2.1 g

★太字は小平市産の食材を使用する予定です。

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

5月 給食たより

風薫る清々しい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感が緩み、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近付く八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、長生きすると言われてるように、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれています。急須でお茶を淹れる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?

5月7日(木)の給食で、抹茶ケーキを作ります!



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 抗酸化作用 殺菌作用 口臭・虫歯予防	テアニン リラックス効果	ビタミンC 抗酸化作用 風邪予防 肌を健康に保つ	フッ素 虫歯予防	カフェイン 疲労回復 眼気を覚ます
--	------------------------	--	--------------------	--------------------------------

春に美味しいお豆

はる 春に美味しいお豆

ボクの名前わかる?

やあ!

大きなえだまめ? グリンピース?

空に向かって育つから「空豆」っていうんだよ

知らまめなら、こんな育てかたするんだね

空豆は「数の子」になるよ

さやの中は

ふわふわで

おもしろい!

おもしろい!

ゆでるとおいしいんだけど...

5月22日(金)の給食で、1年生がさやむきをした空豆が登場します!

線でつなごう! 春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ	鮭	①
サワラ	鯨	②
アジ	鯛	③
サヨリ	鯖	④
カツオ	鯉	⑤
ニシン	細魚	⑥

白身の高級魚として知られているよ

たまごは「数の子」になるよ

こたえ

タイ-鯛-⑥ サワラ-鯖-③ アジ-鯉-⑤
サヨリ-細魚-② カツオ-鯉-① ニシン-鯉-④

今月の小平産食材

玉ねぎ 大根 かぶ きゅうり キャベツ 小松菜 ケール トマト さやいんげん

