



5月分予定献立表

前半



小平市立鈴木小学校
令和4年5月
校長 細 萱 希 彦

日	主 食	の み の	おかずなど	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	栄養価
2 ・ 月	菜めし		魚のごま焼き いものこ汁	牛乳 昆布 油揚げ さば 生揚げ あかみそ しろみそ	七分つき米 油 ごま油 白ごま さといも	小松菜 しめじ にんにく しょうが えのきたけ	エネルギー 631Kcal たんぱく質 31.2g 脂質 25.9g
6 ・ 金	きびごはん		お茶ふりかけ 魚の塩こうじ焼き 鶏だんごと春キャベツのすまし汁	牛乳 豆腐 昆布 ちりめんじゃこ おかけずり モウカザメ 鶏肉	七分つき米 もちきび 白ごま きび糖 塩こうじ でん粉	しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ 長ねぎ	エネルギー 555Kcal たんぱく質 35.0g 脂質 14.3g
9 ・ 月	にんじんごはん		にぎすのから揚げ 肉豆腐	牛乳 たきこみわかめ にぎす 豚肉 豆腐	七分つき米 油 白ごま でん粉 きび糖	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ しめじ	エネルギー 561Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.7g
10 ・ 火	麦ごはん		チャプチェ 中華コンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 昆布	七分つき米 押し麦 油 きび糖 はるさめ 白ごま	にんにく にんじん だけのこ たまねぎ エリンギ ほうれんそう	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.2g
11 ・ 水	ふきと油揚げの ごはん		いわしの七味焼き みそ汁 そら豆	はっこうにゅう 油揚げ いわし 豆腐 わかめ あかみそ	七分つき米 もち米 白ごま きび糖 ごま油	ふき にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん	エネルギー 563Kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.9g
12 ・ 木	焼きそば		ベイクドポテト 卵スープ	牛乳 豚肉 たまご	蒸し中華めん 油 じゃがいも マーガリン でん粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 小松菜	エネルギー 555Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.7g
13 ・ 金	ピースごはん		新じゃがのそぼろ煮 大根サラダ くだもの(りんご)	牛乳 たきこみわかめ 鶏肉	七分つき米 じゃがいも こんにゃく 油 きび糖 でん粉	グリーンピース だいこん 小松菜 ホールコーン りんご	エネルギー 565Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.2g
14 ・ 土	チキン カレーライス		大根の即席漬け くだもの(芋とゴールド)	牛乳 鶏肉 うずら卵	七分つき米 じゃがいも 油 小麦粉 マーガリン 白ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ	エネルギー 610Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.4g
17 ・ 火	マーボー スパゲッティ		大根サラダ 開口笑	牛乳 豆腐 豚肉 あかみそ 八丁みそ 大豆	スパゲッティ 白ごま 油 きび糖 でん粉 ごま油 小麦粉	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン	エネルギー 689Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 27.4g
18 ・ 水	キムタクごはん		焼きししゃも 丸ごとわかめ汁 春雨サラダ	牛乳 豚肉 たまご ハム ししゃも わかめ 茎わかめ めかぶわかめ	七分つき米 油 白ごま ごま油 でん粉 はるさめ	はくさい きムチ きゅうり たくあん漬 長ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	エネルギー 547Kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.9g
19 ・ 木	シナモントースト		ハンガリーシチュー わかめサラダ	牛乳 豚肉 昆布 わかめ	パン マーガリン 上白糖 じゃがいも 油 小麦粉	にんじん たまねぎ トマトピューレ ホールトマト パセリ きゅう	エネルギー 489Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.9g
20 ・ 金	えびチャーハン		ワントンスープ 中華和え	牛乳 いか むきえび ベーコン たまご 豚肉	七分つき米 油 ごま油 ワントン皮 きび糖 白ごま	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし きくらげ	エネルギー 617Kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.4g
23 ・ 月	ごはん		擬製豆腐 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき たまご 豚肉	七分つき米 油 きび糖 でん粉	にんじん 長ねぎ しょうが たまねぎ 小松菜	エネルギー 580Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g
24 ・ 火	かつおめし		がね(かき揚げ) 沢煮椀	牛乳 かつお たまご 豚肉 昆布	七分つき米 きび糖 白ごま さつまいも 小麦粉 米粉 上白糖	しょうが 長ねぎ にんじん ごぼう にら だいこん たけのこ	エネルギー 600Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.6g
25 ・ 水	豚丼		かきたま汁 おひたし	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	七分つき米 こんにゃく 油 きび糖 白ごま でん粉	ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが いんげん にんじん 小松菜	エネルギー 664Kcal たんぱく質 34.6g 脂質 23.6g

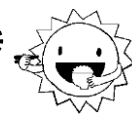
※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。

※栄養価は中学年(3・4年生)での計算値です。



5月分予定献立表

後半



小平市立鈴木小学校
令和4年5月
校長 細萱 希彦

日	主 食	の み も の	おかずなど	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	栄養価
26 ・ 木	コッペパン	牛乳	春キャベツのコロッケ ゆで野菜 小松菜とえのきのスープ	牛乳 ツナ たまご 鶏肉 豆腐 昆布	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 長ねぎ えのきだけ	エネルギー 571Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.6g
27 ・ 金	煮込みうどん	牛乳	カレービーンズ 野菜のおかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 おかかけすり ちりめんじゃこ	生めん さといも でん粉 じゃがいも なたね油	にんじん しめじ 長ねぎ もやし キャベツ	エネルギー 560Kcal たんぱく質 31.6g 脂質 18.8g
30 ・ 月	わかめごはん	牛乳	さわらの香味揚げ わかめスープ こふさいも	牛乳 たきこみめかめ さわら 豆腐 わかめ	七分つき米 白ごま でん粉 小麦粉 なたね油 ごま油	しょうが たまねぎ りんご 長ねぎ にんじん	エネルギー 618Kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.8g
31 ・ 火	ガーリックライス	牛乳	ポークビーンズ サラダ くだもの(宇和ゴールド)	牛乳 大豆 豚肉	七分つき米 バター じゃがいも 油 きび糖	キャベツ だいこん 宇和ゴールド セロリ にんじん トマトピューレ	エネルギー 570Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.2g

※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。

※栄養価は中学年(3・4年生)での計算値です。

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調節やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。

また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして心と体の調子を整えることも大切です。



今月の小平産野菜

- ・きゅうり
- ・小松菜
- ・だいこん
- ・ほうれんそう
- ・たまねぎ
- ・キャベツ



小平の野菜は小さな農地で手間ひまかけて作られているので、農薬の使用量が少ないです。安心安全でおいしい小平産の野菜をぜひご家庭でも使ってみてください！



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気に心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん！



熱中症に要注意！

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



保護者のみなさまへ

朝ごはんは大切な食事です

子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気が出ません。また、お子さんの食欲がないようであれば、早めに寝て早く起きるようにすると、おなかのすきやすくなります。まずは「食べること」が習慣になるように促しましょう。



鈴木小では5月6日に、煎茶を使った「お茶ふりかけ」を作ります！



ハチハ夜ってなあに？

「夏も近づくハチハ夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ ハチハ夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「ハチハ」の文字を組み合わせて「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

ハチハ夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

