

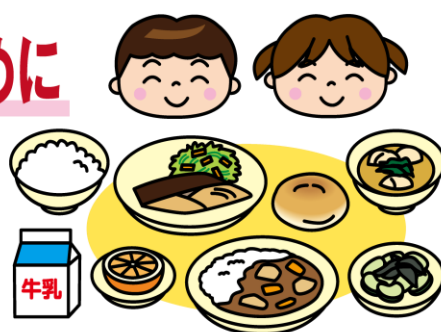


5月給食だより

令和6年4月26日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

安全に美味しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に美味しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

1/7 人日の節句 (七草の節句)	 七草がゆ	7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。
3/3 上巳の節句 (桃の節句)	 はまぐりのうしお汁	「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。
5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)	 かしわもち	かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。
7/7 七夕の節句 (笹の節句)	 そうめん	願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。
9/9 重陽の節句 (菊の節句)	 菊料理	菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくるとして、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

< 今月の給食より >

・2日(木)端午の節句(季節の行事食)

…この日の給食は、縁起の良い食材や旬の食材を使った季節の行事食です。かつおは強く元気な子に育つようにという願いを込めてお祝い料理によく使われます。若竹汁は昆布とかつお節で丁寧にとっただし汁で、旬の筍を使ったすまし汁にします。ぐんぐん伸びる筍は、成長の象徴です。

・29日(水)郷土料理「沖縄県」

…「ポロポロジュシー」は、豚バラ肉を使った混ぜご飯に豚ガラでとったスープをかけて食べます。

※31日(金)は、全校遠足のため給食はありません。雨天の場合にもお弁当の持参をお願いします。



5月献立表（20回）



日	献立名	牛乳	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	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質	日	献立名	牛乳	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	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質
1 水	豚のすき煮丼		ぶた肉	米、白滝、油、砂糖	玉ねぎ、ごぼう	593 kcal	17 金	ごはん			米		590 kcal
	春キャベツと 新玉ねぎのみそ汁	○	油あげ、みそ		キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	24.9 g		ひじきふりかけ	○	ひじき、じゃこ、おかか	油、白ごま、砂糖		23.8 g
	セミノール				セミノール(かんきつ)	18.8 g		新じゃがの旨煮		ぶた肉、生あげ	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、干椎茸、グリーンピース	15.9 g
2 木	中華風炊込みごはん		ぶた肉	米、ごま油、砂糖	干椎茸、筍、ねぎ、生姜	530 kcal		春キャベツのおひたし		おかか		キャベツ、小松菜、人参	
	かつおと絹厚げの炒め煮	シヨア	かつお、生あげ	でんぶん、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、生姜、人参、コーン	24.5 g	20 月	ジャンバラヤ		ぶた肉、大豆、ウィンナー	米、油、砂糖	にんにく、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、グリーンピース	631 kcal
	若竹汁		わかめ		筍、えのきたけ、ねぎ	15.9 g		白身魚のハーブ焼き	○	タラ	オリーブ油、パン粉	にんにく	29.7 g
7 火	麦ごはん			米、押し麦		603 kcal		米粉の豆乳クリームスープ		ベーコン、豆乳、豆乳クリーム	じゃがいも、乳不使用マーガリン、米粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース	24.3 g
	キムムッチ	○	のり	ごま油、砂糖、ごま	にんにく	28.1 g	21 火	あんかけ焼きそば		笹かまぼこ、いか、ぶた肉	中華めん、油、でんぶん、砂糖、ごま油	もやし、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、干椎茸、筍、キャベツ、ねぎ、チンゲン菜	543 kcal
	チーズタッカルビ		とり肉、みそ、チーズ	ごま油、じゃがいも、ごま	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ	20.5 g		わかめスープ	○	わかめ、豆ふ、	ごま油、ごま	人参、玉ねぎ	23.3 g
	タラの韓国風スープ		タラ、豆ふ	ごま油	生姜、干椎茸、人参、ねぎ、もやし、小松菜			バナナ				バナナ	16.1 g
8 水	きなこビスキュイパン		きなこ、豆乳	食パン、バター、砂糖		626 kcal	22 水	ごはん			米		555 kcal
	チキントマトシチュー	○	とり肉、ひよこ豆	油、乳不使用マーガリン、小麦粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト缶、グリーンピース	23.6 g		鶏肉の韓国焼き	○	とり肉	砂糖、ごま、ごま油	にんにく、生姜、ねぎ	24.0 g
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、コーン、玉ねぎ	29.0 g		もやしのナムル			砂糖、ごま油	もやし、人参、小松菜、にんにく	19.1 g
9 木	ごはん			米		570 kcal	23 木	キャベツと油あげのみそ汁		油あげ、わかめ、みそ、		ねぎ、キャベツ、小松菜	
	さばのタンドリーグリル	○	サバ、豆乳	卵サシマヨネーズ	にんにく	23.3 g		キムチチャーハン		ぶた肉、チャーシュー	米、油、ごま	人参、キムチ、ピーマン	611 kcal
	新ごぼうの甘辛揚げ			でんぶん、油、砂糖、ごま	ごぼう	22.0 g		トック入り五目スープ	○	とり肉、豆ふ	トック、ごま油	人参、玉ねぎ、生姜、もやし、ねぎ	22.3 g
10 金	もずくスープ		もずく、豆ふ		人参、大根、ねぎ		24 金	杏仁豆腐		寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	みかん、パイ、レモン	18.5 g
	家常豆腐丼		ぶた肉、生あげ、みそ	米、油、ごま油、砂糖、でんぶん	にんにく、生姜、人参、筍、干椎茸、ねぎ、白菜、ピーマン	593 kcal		きなこパン		きなこ	ミルクパン、油、グラニュー糖		583 kcal
	中華風コーンスープ	○	ベーコン、卵	でんぶん、ごま油	人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン	21.2 g		生あげと春雨の中華風煮	○	ぶた肉、生あげ	油、春雨、でんぶん、ごま油	生姜、玉ねぎ、人参、筍、干椎茸、小松菜	22.9 g
13 月	つぶつぶみかんゼリー		寒天	砂糖	オレンジジュース、みかん	18.7 g	27 月	海藻サラダ		海そうミックス	ごま、砂糖、油、ごま油	人参、もやし、コーン	25.9 g
	チキンライス		とり肉	米、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	633 kcal		コスタリカライス		ベーコン、とり肉、大豆	米、乳不使用マーガリン、油、でんぶん	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、トマト缶	659 kcal
	魚のポテサラ焼き	○	ます、生クリーム	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、コーン、人参	26.3 g		野菜スープ	○	ベーコン、		人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし	24.5 g
14 火	ジュリアンヌスープ		ベーコン		玉ねぎ、人参、えのきたけ、大根	28.2 g	28 火	ココアプリン		寒天、牛乳、生クリーム	砂糖		25.3 g
	梅じゃこごはん		じゃこ	米、ごま	カリカリ梅刻み	574 kcal		セルフハンバーガー		ぶた肉、豆乳、豆ふ	マーガリンパン、油、パン粉	玉ねぎ	571 kcal
	五目卵焼き	○	とり肉、ひじき、卵	油、砂糖	干椎茸、えのきたけ、人参、ほうれんそう	25.9 g		コールスローサラダ	○	ハム	油	キャベツ、きゅうり、人参	26.7 g
15 水	みだくさん味噌汁		豆ふ、油あげ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、小松菜	18.5 g	29 水	カレースープ		ベーコン、レンズ豆	オリーブ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、トマト缶	28.9 g
	カレーうどん		ぶた肉	うどん、油、小麦粉、でんぶん	生姜、玉ねぎ、人参、小松菜、ねぎ	536 kcal		ポロポロジュシー		ぶた肉、ひじき	米、油、ごま	人参、筍、ねぎ	595 kcal
	ししゃものいそべ揚げ	○	ししゃも、青のり	米粉、でんぶん、油		26.4 g		豚肉と豆腐のチャンプルー	○	生あげ、ぶた肉、おかか	油、ごま油、でんぶん	玉ねぎ、ねぎ、人参、筍、もやし、生姜	23.4 g
	わかめサラダ		わかめ	砂糖、ごま油、ごま	人参、もやし	21.9 g		沖縄黒糖ゼリー		寒天	砂糖、黒砂糖	パイ	23.2 g
16 木	カラマンダリン				カラマンダリン(かんきつ)		30 木	ひじきごはん		とり肉、ひじき、油あげ	米、油、こんにゃく、砂糖	人参、干椎茸、グリーンピース	562 kcal
	ピザトースト		ベーコン、チーズ、ウィンナー	食パン、油	玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン	581 kcal		いかのレモンソースかけ	○	いか	でんぶん、油、砂糖	生姜、レモン	25.1 g
	コーンシチュー	○	とり肉、豆乳、豆乳クリーム	油、じゃがいも、米粉	人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース	22.4 g		切干大根のベーコンソテー		ベーコン	油	人参、切干大根、コーン、小松菜、にんにく	19.0 g
	フルーツ入りサラダ			油	パイ、みかん、キャベツ、きゅうり	24.4 g		春雨スープ		とり肉、わかめ、	春雨、ごま油	人参、もやし、玉ねぎ、ねぎ	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。 ※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はえのきたけを使用予定です。