



楽しく こんだて
5月 食育・献立だより



給食指導目標 「準備や後片付けを手早くしよう」

栄養士指導目標 「食べ物の動きを知ろう」

日	当日の食育・献立テーマ		あかのなま ちやくに なる	きいろのなま なつやちらの もとなる	みどりのなま からたのちょうし をととのえる
献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介				
1金	八十八夜 (5/2) 「行事食・抹茶」 和風スープバグティ マセドアンサラダ 抹茶マフィン		<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 八十八夜に精んだお茶は上等で、このお茶を飲むと長生きするそうです。	スバグティ、あぶら かたくりこ、じゃがいも こむぎこ、さとう マーガリン チョコレート	にんにく、たまねぎ、にんじん しめじ、しいたけ、こねぎ とうもろこし、きゅうり
7木	端午の節句 (5/5) 「行事食・柏もち」 中華おこわ 真珠蒸し 春きゃべつのお浸し 青菜の吸い物 柏もち		<食文化・行事にちなんだ料理> かしわは、新しい目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。	ぎゅうにゅう チャーシュー、ぶたにく おかか、かまぼこ とりにく、とうふ	もちごめ、こめ ごまあぶら かたくりこ にんじん、たけのこ、しいたけ グリーンピース、たまねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり だいこん、えのき、ほうれんそう
8金	旬の食材を味わおう 「メロン」		2年遠足 <食文化・旬の食材> この時期から初夏にかけておいしくなるメロン。給食では醬油に果汁を絞って、メロンパンを作ります。	ぎゅうにゅう ハム、とりにく ベーコン	パン、こむぎこ さとう、バター マーガリン、あぶら じゃがいも メロン、にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、キャベツ
11月	旬の食材を味わおう 「グリーンピース」 グリーンピースごはん ししゃものバリバリ揚げ 野菜のうめ和え わかめと豆腐のみそ汁		<食文化・旬の食材> グリーンピースの旬は、晩春から初夏です。この日は生豆を使用します。	ぎゅうにゅう とりにく、ししゃも おかか、とうふ みそ、わかめ	こめ、あぶら さとう かたくりこ きょうぎのかわ しょうが、グリーンピース しそ、こまつな、キャベツ にんじん、もやし、うめ えのき、ねぎ
12火	旬の食材を味わおう! 「東京都・あしたば」 カレーピラフのホワイトソースがけ あしたばのスープ マンゴープリン		<食文化・日本各地の産物や食文化> あしたばは、夕方につんでも明日には葉がでていることから「明日葉」という名前がついたそうです。	ぎゅうにゅう、ベーコン なまクリーム とりにく かんてん	こめ、あぶら こむぎこ、バター かたくりこ さとう たまねぎ、にんじん とうもろこし、グリーンピース だいこん、えのき、ねぎ あしたば、マンゴー
13水	日本各地の味を楽しもう♪ 「鹿児島県奄美大島」 奄美の鶏飯 岩石揚げ ゆかり和え		<食文化・日本各地の料理> 奄美の鶏飯は、鶏のスープが美味しいです。朝から、鶏ガラをじっくり煮込んでスープをとります。	ぎゅうにゅう かまぼこ、とりにく のり、ひじき だいす、じゃこ	こめ、ごま さとう さつまいも こむぎこ、あぶら たくあん、しいたけ しょうが、こねぎ だいこん、にんじん、きゅうり
14木	旬の食材を味わおう! 「春きゃべつ」 春きゃべつの塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 青菜のナムル		<食文化・旬の食材> きゃべつには、春きゃべつと冬きゃべつがあります。春キャベツはやわらかく水々しいのが特徴です。	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうかめん、あぶら ラード、ごまあぶら かたくりこ きょうぎのかわ さとう、ごま にんじん、しいたけ、きくらげ もやし、キャベツ、ねぎ なら、にんにく、しょうが こまつな、きゅうり	
15金	日本各地の味を楽しもう♪ 「福岡県・だぶ」 ごはん いかのねぎ塩だれ 水菜の信田和え だぶ (福岡県郷土料理)		<食文化・郷土料理> だぶは、福岡県でお祝いの時に食べられる郷土料理です。	ぎゅうにゅう、イカ あぶらあげ、おかか かまぼこ とりにく	こめ、かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう、しらたき にんにく、ねぎ、こねぎ にんじん、みずな、きゅうり だいこん、しいたけ、いんげん
18月	旬の食材を味わおう 「木島平村・アスパラガス」 チリコンカンライス 木島平村のアスパラサラダ ミニカフェオレ蒸しパン		<感謝の心・生産者> 木島平村は、姉妹都市である木島平村で減農薬栽培されたアスパラガスです。豊富な雪解け水で育ち、やわらかくて甘みがあります。	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン だいす、だいす きんときまめ	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら こむぎこ にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト ビーンズ、キャベツ アスパラガス、きゅうり
19火	日本各地の味を楽しもう♪ 「北海道・ふきんこもち汁」 わかめごはん 赤魚の竜田揚げ 磯和え ふきんこもち汁 (北海道郷土料理)		<食文化・郷土料理> 北海道は、じゃが芋の生産量日本一です。	ぎゅうにゅう わかめ あかうお のり、とりにく	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも しょうが、にんじん もやし、こまつな、しいたけ まいたけ、なめこ ねぎ、ほうれんそう
20水	食を通して世界を知ろう♪ 「ベトナム・フォー」 ねぎ塩豚丼 海藻サラダ フォー (ベトナム料理)		<食文化・世界の料理> スープには、ベトナムのお米で作られたフォーが入っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ とりにく	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら フォー にんにく、しょうが、たまねぎ こねぎ、にんじん、もやし とうもろこし、きゅうり

6年日光移動教室

21 木	今月の給食目標 「協力して片づけよう！」		ぎゅうにゅう、ふたにく ベーコン いんげんまめ ひよこまめ、レンズまめ	パン、あぶら さとう じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、もやし とうもろこし、きゅうり にんにく、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース
	○ ミルクココア揚げパン コーンサラダ ビーンズシチュー	＜社会性・協力して食事の準備をする＞ 協力して、スプーンや箸の向きも しっかりそろえて返しましょう！			
22 金	旬の食材を味わおう 「いわし」		ぎゅうにゅう、いわし のり、こんぶ じゃこ、あぶらあげ みそ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごま じゃがいも	しょうが、にんじん だいこん、きゅうり、しいたけ かぼちゃ、ねぎ、ほうれんそう
	○ いわしの蒲焼き じゃこと野菜の和え物 田舎汁	＜食文化・旬の食材＞ いわしには、頭の働きを よくしてくれる栄養素が含まれています。			
25 月	食を通して世界を知ろう♪ 「中国・家常豆腐」		ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ、みそ わかめ なまクリーム	アルファまい あぶら、さとう かたくりこ、こまあぶら さつまいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、きくらげ はくさい、ねぎ、ピーマン パプリカ、もやし
	○ じゃーちゃん豆腐丼 (中国家庭料理) わかめスープ スイートポテト	＜食文化・世界の料理＞ 家常豆腐は、中国の家庭料理で、日常的に 食べられるお料理だそうです。			
26 火	食育クイズ 「東京都の産物はどれ？」		ぎゅうにゅう さば チーズ とりにく	パン、パンこ オリーブオイル、あぶら さとう、コーンフレーク じゃがいも	にんにく、ローズマリー にんじん、キャベツ、もやし ほうれんそう、たまねぎ
	○ あしたばパン (東京都食材) 魚の香草パン粉焼き コーンフレークサラダ カレースープ	＜食文化・地域の産物＞ この日の給食には、東京都が生産量日本一の 食材がかかれています。			
27 水	旬の食材を味わおう 「新ごぼう」		ぎゅうにゅう チャーシュー ふたにく イカ、だいず みそ、とうにゅう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こまあぶら ごま、ラーユ	にんにく、ねぎ、しょうが にんじん、しいたけ、たけのこ にんにくのめ、ごぼう たまねぎ、もやし、こねぎ
	○ あんかけチャーハン 新ごぼうのごま和え 豆乳タンタンスープ	＜食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理＞ やわらかく、香りもよい旬の新ごぼう をカリッと揚げて、甘辛のタレに合わせます。			
28 木	今月の給食目標 「食器の片づけ方」		ぎゅうにゅう、とうふ ひじき、かまぼこ あぶらあげ とりにく	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら、こんにゃく じゃがいも	たまねぎ、きりぼしだいこん にんじん、きゅうり ねぎ、ほうれんそう
	○ きりぼしだいこん 木島平村のごはん 豆腐ステーキ きりぼしだいこん 切干大根の和え物 吉野汁	＜感謝の心・感謝を伝えよう＞ 片付けてくれる人のことも考えて 片付けられるとステキですね！			
29 金	食育クイズ 「春さやべつ」		ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう ハム、ベーコン	パン、パンこ こむぎこ、あぶら さとう オリーブオイル	キャベツ、たまねぎ にんじん、にんにく セロリ、とうもろこし トマト、ハセリ
	○ かしわパン キャベツメンチカツ コールスローサラダ トマトスープ	＜食文化・旬の食材＞ 1玉のさやべつには、 何枚の葉がついているでしょう？			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



給食でも、行事食を取り入れています!





こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7
人日の節句
(七草の節句)



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、ゴキョウ、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。

5/5
端午の節句
(菖蒲の節句)



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)



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。

3/3
上巳の節句
(桃の節句)



「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」「ひなあられ」などがあります。

9/9
重陽の節句
(菊の節句)



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行事として、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。