



# 深大寺小学校 5月給食だより



調布市立深大寺小学校  
校長 箱崎高之  
栄養士 成田瞳  
杉山雅之

目標	★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ★清潔に準備、食事、片付けをしよう					
日	献立名		赤色 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	料理の説明
1 金	<b>5月に突入！運動会がんばるぞー！</b>					今日のコロケの中には豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんのほかに、つぶしたひよこ豆が入っています。ひよこ豆は別名「ガルバンゾー」とも呼ばれます。給食を食べて運動会本番もがんばるぞー！！
	柏パン・ひよこまめのコロケ コールスローサラダ マカロニトマトスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン	パン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あげあぶら、さとう、マカロニ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリー、トマト、にんにく、パセリ	
7 木	<b>日本の伝統食品「切り干し大根」</b>					日本の伝統的な保存食品のひとつである切り干し大根は、細く切った大根を干して乾燥させた食品です。江戸時代から受け継がれ、今も和食の食材として親しまれています。伝統的な食品を食べて、次の世代へとつないでいきましょう。
	ごはん・鯖の文化干し 切干大根の煮物 さつま芋のめった汁(石川県)		ぎゅうにゅう、さば、とりにく、さつまあげ、ぶたにく、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、こんにやく、さつまいも	きりほしだいこん、にんじん、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ	
8 金	<b>太陽と海の恵み沖縄料理</b>					5月8日は語呂合わせで「ゴーヤの白」です。ビタミンC、カリウム、カルシウムなどの栄養成分も豊富で、疲労から体を守ってくれます。ゴーヤのビタミンCは過熱しても壊れにくいので、肉や卵などのたんぱく質とともに炒めて食べるのがおすすめです。
	シンジュシー ゴーヤチャンプルー(卵なし) アーサー汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、こぶ、なまあげ、あかみそ、あおさ(素干し)、沖縄豆腐	こめ、あぶら、さとう	こねぎ、ゴーヤ、キャベツ、にんじん、チンゲンツアイ、はくさい、あさつき	
11 月	<b>旬を味わう「アスパラガス」</b>					アスパラガスには、アミノ酸の一種で、栄養剤にも使われている「アスパラギン酸」という栄養素が含まれています。アスパラガスから発見されたことにちなんで、アスパラギン酸と名付けられました。旬のアスパラガスをサラダでいただきます！
	チリコンカンライス アスパラガスのサラダ くだもの(ニューサマーオレンジ)		ぎゅうにゅう、レッドビーンズ、白いんげん豆、ぶたにく、こうやどろ、ベーコン	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマト、アスパラガス、もやし、キャベツ、ニューサマーオレンジ	
12 火	<b>甘辛ハニーマスタードで魚がもっと好きになる！</b>					一匹のミツバチが一生で集められるハチミツは、なんとスプーン1杯ほど。私たちが食べるハチミツにはたくさんのミツバチが一生をかけてあつめた貴重なハチミツが使われています。集めてくれたミツバチにも感謝をし、味わって食べてくださいね。
	キャロットパン 白身魚のハニーマスタードがけ ジャーマンポテト・キャベツのスープ		ぎゅうにゅう、メルーサ、ベーコン、ウィンナー	キャロットパン、こむぎこ、あぶら、はちみつ、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、レモン、にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、セロリー	
13 水	<b>疲労回復！『ねぎ塩豚丼』</b>					今日は「疲れた体を元気にする給食」です。豚肉に含まれるビタミンB <sub>1</sub> は疲労回復ビタミンとも呼ばれます。今日の給食もしっかり食べて元気に過ごしましょう！
	ねぎ塩豚丼 野菜の浅漬け コーンとわかめのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	たまねぎ、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、とうもろこし	
14 木	<b>コク深みそスープがやみつき味の</b>					給食の巡回をしていると、子どもたちに「次はいつつ？」と声をかけられる給食No.1はラーメンです。数あるラーメンの中から、みそラーメンを選んだのは、みそには疲労回復効果があるから。たっぷり食べて練習疲れを吹き飛ばそう！
	みそラーメン じゃがだるまくん ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、しろみそ、とうにゅう、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ	ちゅうかめん、ラード、ごまあぶら、じゃがいも、こむぎこ、あげあぶら、さとう、あぶら	しいたけ、にんじん、もやし、ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ、はくさい、えだまめ、たまねぎ	
15 金	<b>運動会応援メニュー「明日葉から元気をもらおう」</b>					今月末に運動会が予定されています。明日葉は「今日つんでも、明日にはもう芽が出てくる」と言われることからこの名前が付いたそうです。独特な香りのある明日葉をアクセントとしてスープに使います。明日葉から元気をもらい運動会の練習を頑張りましょう！
	あさりとたけのこのごはん 春雨サラダ あしたばのスープ(東京都)		ぎゅうにゅう、とりにく、あさり、あぶらあげ、ベーコン	こめ、あぶら、さとう、はるさめ、エッグリ-マネ-ズ、かたくりこ	しんたけのこ、にんじん、キャベツ、もやし、れんこん、こまつな、レモン、えのき、あしたば、ねぎ	
18 月	<b>給食室の手作り「おかかふりかけ」</b>					今日は調布市の姉妹都市「木島平村」のお米を使っています。一緒におかかとごまを使ったふりかけを作ります。このふりかけはご家庭でも簡単に作ることができます。本校HPにも作り方が載っていますので是非お試しください。
	木島平のごはん・手作りおかかふりかけ 新じゃが芋のそぼろ煮 えのきとお麩のみそ汁		ぎゅうにゅう、かつお、ぶたにく、しろみそ、あかみそ	こめ、ごま、こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう、おふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、いんげん、こまつな、えのき、ねぎ	
19 火	<b>自分で作ろう！楽しいセルフフィッシュバーガー</b>					白身魚は脂が少なく、あっさりした味わいで、成長期の子どもたちにぴったりのたんぱく源です。自分で食材を挟んで作ることで、食べる楽しさも広がります。運動会に向けて元気な体づくりを応援する献立です。
	セルフフィッシュバーガー レモンドレッシングサラダ ポトフ		ぎゅうにゅう、ほっけ、ウィンナー	ミルクパン、こむぎこ、パンこ、あげあぶら、あぶら、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、たまねぎ、レモン	

〇月平均栄養価  
 エネルギー 569kcal  
 たんぱく質 22.2g  
 脂質 20.2g  
 食塩相当量 2.4g  
 ※材料の都合により、  
 献立を変更する場合があります。



# 深大寺小学校 5月給食だより

調布市立深大寺小学校  
 校長 箱崎高之  
 栄養士 成田瞳  
 杉山雅之



目標	給食のきまりを守ろう				★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ★清潔に準備、食事、片付けをしよう	
日	献立名	赤色 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	料理の説明	
<b>肉も野菜もバランスよく「家常豆腐丼」</b> 家常豆腐丼は、中国の四川料理のひとつです。四川料理は辛味が強いことで有名ですが、給食では辛味を抑えています。「家でいつも食べる」とか「家に常にある材料で」といった意味があるようです。お肉、豆腐、野菜などをバランスよく食べることができます。						
20 水	家常豆腐丼 (じゃーじゃんどうふどん) 拌三絲 (バンサンサー) チンゲン菜の中華風スープ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、あかみそ、ハム、とりにく、わかめ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら、はるさめ	しいたけ、きくらげ、にんじん、はくさい、たけのこ、ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、チンゲンツアイ、たまねぎ		
<b>運動会応援メニュー「紅白ポンチ」</b> 紅白ポンチは運動会の定番の色、赤と白の白玉が入ったフルーツポンチです。のどにつまらないようにしっかりと噛んで食べましょう。また、今日のカレーには今が旬のチンゲン菜や枝豆などが入っています。旬の野菜を味わいましょう。						
21 木	初夏のチキンカレーライス コーンサラダ 紅白ポンチ	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、しらたま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンツアイ、えだまめ、キャベツ、こまつな、もやし、とうもろこし、りんご、みかん		
<b>運動会応援メニュー「フレフレ! チキンカツ丼」</b> 今日のチキンカツ丼は、運動会シーズンでもあるので料理名に「フレフレ!」と付けました。縁起を担げば物事がすべてうまくいく、というわけではありませんが、縁起を担ぐことによって前向きな気分になれば物事もうまくいきやすくなるのではないのでしょうか。						
22 金	フレフレ!チキンカツ丼 豚汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	こめ、こむぎこ、パンこ、コーンフレーク、あげあぶら、こんにやく、じゃがいも、あぶら	はるキャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ、みかん		
<b>給食室で生地から手作り「肉まん」</b> 今日は給食室で生地から手作りする肉まんです。小麦粉を発酵させて生地を作るわけですが、とても時間と手間がかかる作業です。一つずつ丁寧に具が包まれた肉まんを味わって食べてください!						
26 火	手作り肉まん 中華風サラダ トック入り大根スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こむぎこ、さとう、ラード、かたくりこ、こまあぶら、あぶら、トック	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、はくさい、キャベツ、セロリー、かいわれ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ		
<b>旬を味わう「新ごぼう・かつお」</b> 新ゴボウの魅力は、何といっても優しい香りやわらかさです。冬に食べるゴボウは土のにおいが強く、食感は硬めですが、新ゴボウはやわらかく、香りも穏やかです。						
27 水	新ごぼうごはん 鯉と大根の煮物 豆腐と小松菜のお吸物	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かつお、とうふ	こめ、しらたき、あぶら、かたくりこ、あげあぶら、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、しいたけ、いんげん、こまつな		
<b>大人気! とろとろ「親子丼」</b> 深小の子どもたちに人気の親子丼。その秘密は作り方にあります。実は、卵でとじる前に煮汁を片栗粉でトロミを付けています。しっかりと加熱をしなければいけない給食ですが、この工夫によりとろとろ食感の親子丼になっています。						
28 木	親子丼 れんこんの金平 なすとわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、のり、わかめ、しろみそ、あかみそ	こめ、さとう、かたくりこ、しらたき、あぶら、こまあぶら	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、いんげん、なす		
<b>サクサク鶏肉でパワーチャージしよう</b> 運動するためにはエネルギーが必要で、持久力をつけるためにはご飯などに含まれる炭水化物(糖質)を取ります。そのためスープにも炭水化物を含むビーフンを入れました。体を動かすために給食をしっかりと食べましょう!						
29 金	ごはん・油淋鶏 (ユーリンチー) もやしのナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	こめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう、こまあぶら、ビーフン	にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しいたけ、だいこん、たけのこ		

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか?

風薫るすがすが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ころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、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ょう。



### 食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

### 睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

### 運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

## 端午の節句の食べ物

### ちまき

チガヤや笹の葉などで、こめやもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。