



給食だよりについての
アンケートはこちらから



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 清水吏
栄養士 安齋亨

目標	きゅうしよく まち 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	料理の説明	
1 水	夏も近づく「八十八夜（5月1日）」					八十八夜とは、立春から数えて、88日目にあたる日のことです。初物のお茶を飲むと、1年間健康に過ごせるとの言い伝えもあります。今日のきびなごの茶っきり揚げの衣には粉末の茶葉が入っています。	
	うめしらす茶漬け がめ煮（福岡県郷土料理） きびなごの茶っきり揚げ		○	ぎゅうにゅう、しらす、のり、とりこ、きびなご	おこめ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう、こむぎ、あけあぶら		うめ、みつば、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、いんげん、しょうが、しょうが
7 火	こどもの日「端午の節句（5月5日）」					5月5日は五節句の一つ、端午の節句です。この日にはしょうぶ湯に入ったり、ちまきや柏もちを食べる風習があります。今日の給食は中華ちまきではありませんが、中華おこわです。もちもちの食感を楽しみましょう。	
	中華おこわ 花シューマイ 五目中華スープ		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ホタテ、とりこ	もちごめ、おこめ、ごまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ		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、チンゲンツァイ、きくらげ、もやし、ねぎ
8 水	5月病も吹き飛ばす「お楽しみ給食」					ゴールデンウィークが明けて二日目の今日は「学校に来くなる給食」を目指して子どもたちに人気の料理を取り入れた献立にしました。「じゃがだるまくん」は昨年度の6年生が考案した給食です。じゃがいもにケチャップでだるまの顔を書きましょう。給食を食べて5月も元気に過ごしましょう！	
	願いごとラーメン じゃがだるまくん ビーンズサラダ		○	ぎゅうにゅう、ナルト、ぶたにく、のり、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、あけあぶら、さとう、あぶら		めんま、ねぎ、もやし、しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい、とうもろこし、えだまめ、たまねぎ
9 木	旬を味わう「アスパラガス」					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。	
	チリコンカンライス アスパラガスのサラダ くだもの（セミノール）		○	ぎゅうにゅう、だいす、きんとさまめ、ぶたにく、こうやどうふ、ベーコン	おこめ、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、セミノール
10 金	旬を味わう「新ごぼう・かつお」					新ゴボウの魅力は、何ととっても優しい香りとやわらかさです。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。今日は新ごぼうを使った炊き込みごはんです。	
	新ごぼうごはん・かつおの竜田揚げ 小松菜の梅和え ほうれん草のお吸物		○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かつお、とうふ	おこめ、しらたき、あぶら、かたくりこ、あけあぶら、さとう		ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん、にんにく、こまつな、もやし、キャベツ、うめ、ほうれんそう
13 月	スナップエンドウの食感を楽しもう！					スナップエンドウは、さやと実（豆）を両方食べられる野菜です。豆が苦手な人も、スナップエンドウなら食べられるのではないのでしょうか。シャキシャキ、プチプチ、こりこり…。食感を見つけて言葉で表してみましょう。	
	チキンライス スナップエンドウとツナのサラダ 大豆入りカレースープ		○	ぎゅうにゅう、とりこ、ウィンナー、マグロ、ベーコン、ぶたにく、だいす	おこめ、あぶら、マーガリン、エッグ フリーマーズ、あぶら、じゃがいも、かたくりこ		たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、スナップエンドウ、だいこん、しもじ、キャベツ、しめじ、いんげん、セロリー
14 火	日本の伝統食品「切り干し大根」					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、とりこ、さつまあげ、ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、こんにゃく、さつまいも		きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ
15 水	日本の伝統食品「高野豆腐」					高野豆腐は、豆腐を凍らせ、その後乾燥させたものです。豆腐の中の水分が抜け、スポンジのようになります。給食ではそんな特徴を活かし、細かく刻んだ高野豆腐を料理の中に入れて。さて今日はどこに隠れているでしょうか。	
	マーボー豆腐麺 バリバリハニーサラダ 冷凍パイン		○	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、こうやどうふ、あかみそ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、じゃがいも、あけあぶら、はちみつ		にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、パイン
16 木	給食室の手作りふりかけ「おかかふりかけ」					今日はおかか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。	
	ごはん・手作りおかかふりかけ 新じゃが芋のそぼろ煮 のっぺい汁		○	ぎゅうにゅう、かつお、ぶたにく、とりこ、とうふ、あぶらあげ	おこめ、こんにゃく、じゃがいも、あぶら、さとう、こんにゃく、かたくりこ		たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、いんげん、だいこん、ねぎ、こまつな
17 金	北海道の料理「ほっけのフライ・道産子汁」					全国的に「魚のフライ」と言えば、「サケ」や「アジ」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。北海道では本州に比べ新鮮なホッケが多く出回ることから、生で購入したホッケをフライにして食べる機会が多いのだそうです。	
	ごはん・ほっけのフライ 春雨サラダ 道産子汁		○	ぎゅうにゅう、ほっけ、ベーコン、ぶたにく、さけ、しろみそ	おこめ、こむぎ、パン、あけあぶら、はるさめ、あぶら、エッグ フリーマーズ、じゃがいも		にんじん、キャベツ、もやし、れんこん、レモン、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ

後半分（5月20日～5月31日）は裏面にございます。→

5月平均栄養価

エネルギー 605kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 21.1g
食塩相当量 2.5g

※材料の割合により、
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 清水吏
栄養士 安齋亨

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	料理の説明
20月	運動会応援メニュー① 「貧血予防」					
	Tandorīチキンバーガー（セルフ） レモンドレッシングサラダ クラムチャウダー		ぎゅうにゅう、 とりこ、ヨーグルト、 あさり、とりこ、 ベーコン、 なまクリーム	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、 キャベツ、にんじん、 はくさい、 とうもろこし、 たまねぎ、レモン、 マッシュルーム、パセリ	運動をしていると、足裏への衝撃でヘモグロビンが壊れて貧血になることがあります。貧血予防のために、今日は鉄分を多く含むあさりを使った料理です。鉄の吸収効率を上げるために、ビタミンCと一緒に摂取すると良いと言われます。サラダのドレッシングにビタミンCを豊富に含むレモン果汁を入れます。
21火	運動会応援メニュー② 「中華料理で肉も野菜もバランスよく」					
	家常豆腐丼 拌三絲（パンサンスー） 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、 とりこ、わかめ	おこめ、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、 だけのこねぎ、 ピーマン、パプリカ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、もやし、 チンゲンツァイ、たまねぎ	家常豆腐は、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。給食をしっかり食べて、運動会の練習に取り組みましょう！
22水	運動会応援メニュー③ 「がんばるぞーコロッケ」					
	柏パン・がんばるぞーコロッケ 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、 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、トマト、 にんにく、パセリ	ひよこ豆は別名「ガルバンゾー」とも呼ばれます。コロッケの中に、つぶしたガルバンゾー豆が入っているので、「がんばるぞーコロッケ」という料理名にしました。給食を食べて運動会本番もがんばるぞー！！
23木	運動会応援メニュー④ 「紅白ポンチ」					
	ごはん・初夏のチキンカレー コーンサラダ 紅白ポンチ		ぎゅうにゅう、とりこ	おこめ、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、マーガリン、 あぶら、さとう、 しらたま	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 アスパラガス、 チンゲンツァイ、 トマト、キャベツ、 こまつな、もやし、 とうもろこし、みかん	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。アスパラガス、チンゲン菜、トマトなどが入ったカレーで、旬の野菜を味わいましょう。
24金	運動会応援メニュー⑤ 「みそかつ食べてきつと勝つ！」					
	みそかつ丼 かぼちゃの豚汁 冷凍みかん		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、みそ、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、こむぎこ、 パンこ、あげあぶら、 さとう、こんにゃく、 あぶら	はるキャベツ、 だいこん、にんじん、 ごぼう、かぼちゃ、 こまつな、ねぎ、みかん	縁起を担げば物事がすてうまくいく、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。 みそかつ丼を食べれば、きつと勝つ！
27月	運動会応援メニュー⑥ 「明日葉から元気をもらおう」					
	あしたばパン・タラのきのご和風マヨ焼き ジャーマンポテト あしたばのスープ（東京都）		ぎゅうにゅう、たら、 しろみそ、チーズ、 ベーコン、とりこ、 とうふ	パン、あぶら、さとう、 イク アー・マーズ、 じゃがいも、 かたくりこ	しめじ、えのき、 エリンギ、たまねぎ、 にんにく、パセリ、 あしたば、にんじん、 ねぎ	（雨天順延が無ければ）運動会も終わり疲れがたまっている頃だと思います。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ましょう！
28火	運動会応援メニュー⑦ 「疲れた体を元気にしよう」					
	ねぎ塩ぶた丼 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	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こまあぶら	たまねぎ、ねぎ、 あさつき、にんにく、 しょうが、だいこん、 えのき、しいたけ、 こまつな、しめじ、 とうもろこし	運動会応援メニューの最後は「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B1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！
29水	山口県のソウルフード「チキンチキンごぼう」					
	ごはん チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁		ぎゅうにゅう、 とりこ、あぶらあげ、 とうにゅう、しろみそ	おこめ、かたくりこ、 あげあぶら、 じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、 えだまめ、だいこん、 えのき、しいたけ、 あさつき、こまつな	チキンチキンごぼうは、ひと口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレでからめた山口県の学校給食が発祥の料理です。食べやすい味と、覚えやすくりズミカルな料理名が子どもたちに人気の理由でしょう。
30木	給食室の手作りふりかけ「ひじきふりかけ」					
	ごはん・手作りひじきふりかけ 鮭のごま醤油漬け焼き・かぶの塩昆布和え キャベツとあけのみそ汁		ぎゅうにゅう、ひじき、 かつお、さけ、こんぶ、 あぶらあげ、とうふ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、さとう、こま	ねぎ、しょうが、 にんじん、こまつな、 かぶ、だいこん、 はくさい、キャベツ、 たまねぎ	今日はひじき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。
31金	明日は第七中学校の体育祭「持久力アップ」					
	ごはん・油淋鶏（ユーリンチー） 小松菜のナムル ビーフンスープ		ぎゅうにゅう、 とりこ、ぶたにく	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 こまあぶら、 ビーフン	にんにく、ねぎ、 だいすもやし、 にんじん、こまつな、 しいたけ、だいこん、 もやし、だけのこ	深大寺小学校の給食室は第七中学校へも給食を届けたいです。明日6月1日は第七中学校の体育祭です。長時間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。 がんばれ七中生！！

←前半（5月1日～5月17日）は裏面にございます。

