



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 箱崎高之
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
1 木	こどもの日「端午の節句（5月5日）」					5月5日は端午節句のひとつ、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、とりにく	もちごめ、こめ、 こまあぶら、 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	
7 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明けの今日は「学校に来たくなる給食」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」は数年前の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、 こまあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 あげあぶら、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	
8 木	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、 とりにく、 さつまあげ、 ぶたにく、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	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、 ごぼう、ねぎ	
9 金	山口県のソウルフード「チキンチキンごぼう」					チキンチキンごぼうは、ひとロ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、覚えやすくリズムカルな料理名が子どもたちに人気の理由でしょう。
	ごはん チキンチキンごぼう 豆乳みそ汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、あぶらあげ、 とうにゅう、しろみそ	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、 さつま、しいたけ、 あさつき、こまつな	
12 月	豆を食べよう！「大豆入りカレースープ」					今日のカレースープには大豆が入っています。大豆には植物性たんぱく質や、食物繊維が豊富に含まれています。成長期に必要な栄養素がたくさん入っていますので、積極的に取りたい食品です。
	チキンライス ツナと大根のサラダ 大豆入りカレースープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、ウィンナー、 マグロ、ベーコン、 ぶたにく、だいす	こめ、あぶら、 マーガリン、 Igg プリマーズ、 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、 こまつな、だいこん、 レモン、キャベツ、 しめじ、いんげん、 セロリー	
13 火	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。旬のアスパラガスサラダをいただきます！
	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、 だいす、 きんときまめ、 ぶたにく、 こうやとうふ、 ベーコン	こめ、あぶら、さとう、 こまあぶら	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	
14 水	運動会応援メニュー「明日葉から元気をもらおう」					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けられたそうです。独特な香りのある明日葉をアクセントとしてパンとスープに使います。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！
	あしたばパン・タラのきのこ和風マヨ焼き ジャーマンポテト あしたばのスープ		ぎゅうにゅう、たら、 しろみそ、チーズ、 ベーコン、とりにく、 とうふ	パン、あぶら、さとう、 Igg プリマーズ、 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	
15 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、 とりにく、とうふ、 あぶらあげ	こめ、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら、 さとう、 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	
16 金	北海道の料理「道産子汁」					道産子汁は、北海道が名産のじゃがいも、玉ねぎ、とうもろこしなどの野菜を使った料理です。また、酪農が盛んでおいしい牛乳などの乳製品も作られています。今日の道産子汁にもバターが隠し味で入っています。北海道の名産品を意識して食べましょう！
	あさりと筍のごはん 春雨サラダ 道産子汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、あさり、 あぶらあげ、 ベーコン、ぶたにく、 しろみそ	こめ、あぶら、さとう、 はるさめ、 Igg プリマーズ、 じゃがいも、バター	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、 たまねぎ、 とうもろこし、ねぎ	
19 月	運動会応援メニュー「貧血予防」					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。
	フィッシュフライバーガー（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、 ほっけ、あさり、 とりにく、ベーコン、 なまクリーム	パン、こむぎこ、パン、 あげあぶら、あぶら、 さとう、じゃがいも、 バター	キャベツ、にんじん、 もやし、とうもろこし、 たまねぎ、レモン、 マッシュルーム、 パセリ	

後半分（5月20日～5月30日）は裏面にございます。→

5月平均栄養価
 エネルギー 616kcal
 たんぱく質 24.2g
 脂質 22.0g
 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 箱崎高之
 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 火	肉も野菜もバランスよく「家常豆腐丼」					
	家常（ジャージャン）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、ふたにく、 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。
21 水	運動会応援メニュー「疲れた体を元気にしよう」					
	ねぎ塩ふた丼 野菜の浅漬け コーンとわかめのスープ		ぎゅうにゅう、 ふたにく、わかめ	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、 にんじん、はくさい、 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！
22 木	運動会応援メニュー「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、とりにく	こめ、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、マーガリン、 さとう、 しらたま	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 チンゲンツァイ、 えだまめ、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。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。
23 金	運動会応援メニュー「フレフレ！チキンカツ丼」					
	フレフレ！チキンカツ丼 豚汁 冷凍みかん		ぎゅうにゅう、 ふたにく、ふたにく、 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、 あけあぶら、 こんにゃく、 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	今日のチキンカツ丼は、コーンフレークを衣に使っています。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。
26 月	運動会応援メニュー「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、 ふたにく、ひよここめ、 ベーコン	パン、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、あけあぶら、 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「ガルバンソー」とも呼ばれます。コロッケの中に、つぶしたガルバンソ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！！
27 火	給食室で生地から手作り「肉まん」					
	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、 ふたにく、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、 かいわれにんじん、 だいこん、こまつな、 ねぎ	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ましょう！
28 水	旬を味わう「新ごぼう・かつお」					
	新ごぼうごはん かつおと大根の煮物 豆腐と小松菜のお吸物		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 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、 あけあぶら、 こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、 にんにく、はくさい、 だいこん、しいたけ、 いんげん、こまつな	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。
29 木	運動会応援メニュー「親子丼」					
	親子丼 うの花炒り煮 じゃが芋のみそ汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 のり、おから、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	こめ、さとう、 かたくりこ、 こんにゃく、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、にんじん、 こまつな	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な食感の親子丼になっています。また、卵は「完全栄養食品」と呼ばれるほど、体に必要な栄養素がたくさん詰まっています。
30 金	運動会応援メニュー「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 ピーフンスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、ふたにく	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 こまあぶら、 ピーフン	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、たけのこ	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ピーフンを入れました。（雨天順延がなければ）今日で運動会は最終日です。体を動かすために給食をしっかりと食べましょう！

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



5月5日 端午の節句

ちまき
 もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や作り方が異なります。西日本では室に吊るす習わしがあり、ちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち
 あん入りのもちをカンワの葉でくるんだもの。カンワは、新しい芽が出るまで古い葉が本に残っていることから、葉が逆さまに代り入れ替わっていくこととこの願いが込められています。カンワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。