

# 5月給食だより

令和7年4月30日  
調布市立染地小学校  
校長 八木橋 小百合  
栄養士 加藤 純子

青空に新緑が映える気持ちのよい季節となりました。1年生も給食が始まり、みんなで協力して準備や配膳をしています。はじめての日から、配膳がとても上手でびっくりしました。苦手なものにチャレンジしたり、おかわりしたりする姿も見られ、早くも給食に慣れてきてくれたようでうれしいです。

さて、新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月がたちます。緊張がほぐれて疲れの出やすい時期です。ゴールデンウィークでほっとすることと思いますが、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

## あさ た とうこう 朝ごはんを食べて登校しよう！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！  
体温を上げるたんぱく質もとれるといいですね！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分補給と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



### 5月のこんだてより

**1日(木)八十八夜**... 八十八夜とは、立春(2月3日)から数えて88日を差し、この日を過ぎれば遅霜の心配がなくなり、農作業が本格的に始められる節目の日です。八十八夜に摘んだ新茶を飲めば寿命が3年延びると言われています。給食では抹茶を使ったマフィン焼きます。

**2日(金)ピースそぼろごはん**... グリンピースは、青えんどう豆の若さやで非常に栄養価が高い野菜です。特に食物繊維は野菜の中でもトップクラスの量です。グリーンピースが苦手な子も食べやすいよう、ゆでたらだし汁に漬けて青くささを取り、鶏そぼろと一緒にごはんにご混ぜます。

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味のあるものが多いです。</p> <p>アサリ セロリ いちご</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく体を冷やす効果のあるものが多いです。</p> <p>アジ トマト なす きゅうり</p>
<p>れんこん りんご 大根</p> <p>冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、甘みを増すものが多いです。</p> <p>ゆず ほうれん草 ねぎ フリ はくさい</p>	<p>きのこ 人参 さつまいも 栗</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存できる根菜が多いです。</p> <p>サンマ 柿 ぶどう さといも</p>

### 旬にまつわる言葉

- 走り** ... 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** ... 最も多く出回り、おいしい時期
- 名残** ... 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残り惜しみながら大切にいただきます。

給食では、旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝しておいしくいただきます。





# 5月の献立表

令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える
1 木	チキンライスのクリームソースがけ 春キャベツのスープ 抹茶と小豆のマフィン 	○	ぎゅうにゅう、とりにく ちようせいとうにゅう	こめ、あぶら マーガリン、こむぎこ じゃがいも、さとう コーンスターチ、あぶら はちみつ、あまなっとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン グリーンピース、キャベツ
2 金	ピースそぼろごはん 初がつおと新じゃがの揚げ煮 	○	ぎゅうにゅう、とりにく かつお、あじ、だいず あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	グリーンピース、しょうが たまねぎ、にんじん えだまめ、こまつな たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
7 水	ごはん 鯖の西京焼き ブロッコリーとキャベツのごま和え 若竹汁 	○	ぎゅうにゅう、さわら みそ、わかめ	こめ、さとう あぶら、ごま	ブロッコリー、キャベツ にんじん、コーン たけのこ、もやし
8 木	ミルクパン ミートポテトのチーズ焼き ハム入りサラダ 白菜のスープ 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、ハム とうにゅうチーズ キリンサイ	パン、じゃがいも あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ マッシュルーム、トマト にんじん、きゅうり キャベツ、はくさい、もやし
9 金	レタスチャーハン 小魚の南蛮漬け 豆腐の中華スープ いちご 	○	ぎゅうにゅう、ベーコン メヒカリ、とりにく とうふ	こめ、あぶら でんぶん、さとう	にんじん、たまねぎ レタス、はねぎ、ねぎ ほうれんそう、いちご
12 月	田舎うどん いかのかりんと揚げ わかめと野菜の酢味噌和え 甘夏 	○	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、いか わかめ、みそ	うどん、あぶら じゃがいも、でんぶん さとう	にんじん、だいこん、ごぼう しいたけ、こまつな、ね きゅうり、キャベツ はくさい、あまなつ
13 火	メキシカンライス 白身魚のパン粉焼き ジャーマンポテト レタスのスープ 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウィンナーソーセージ たら、ベーコン	こめ、あぶら、 パン、こ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン グリーンピース、にんにく レタス
14 水	豚肉の生姜焼き丼 大根の味噌汁 河内晩柑 	○	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ、みそ	こめ、あぶら さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、もやし はくさい、にんにく だいこん、ねぎ、こまつな えのきたけ、かわちばんかん
15 木	ゆかりごはん 千草焼き 三色おひたし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 	○	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、おなか わかめ、みそ	こめ、あぶら さとう、じゃがいも	たけのこ、たまねぎ にんじん、しいたけ ほうれんそう、キャベツ もやし
16 金	コッペパン 彩りコロケ 白菜のサラダ 野菜スープ 	○	ぎゅうにゅう いんげんまめ、ぶたにく	パン、じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ、パンこ	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、はくさい、キャベツ きゅうり、コーン、キャベツ
19 月	塩ラーメン 華風和え つくねのしんぴき粉揚げ 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ	ちゅうかめん、あぶら でんぶん、しんぴきこ さとう	にんにく、しょうが にんじん、キャベツ、もやし コーン、きくらげ、ねぎ しいたけ、たまねぎ、レタス きゅうり、パプリカ、こまつな
20 火	鶏ごぼうおこわ さばのごまだれ焼き さつまいもとかぶの味噌汁 河内晩柑 	○	ぎゅうにゅう、とりにく さば、みそ	こめ、もち、こめ、あぶら こんにやく、さとう ごま、さつまいも	ごぼう、にんじん、こまつな しょうが、かぶ、えのきたけ ねぎ、かわちばんかん
21 水	春キャベツの回鍋肉丼 チンゲン菜のスープ 芋けんぴ 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら でんぶん、さつまいも	しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、ピーマン、キャベツ しいたけ、たまねぎ、もやし チンゲンサイ
22 木	黒糖きなこトースト 玉ねぎドレッシングサラダ 鶏肉とキャベツのクリーム煮 	○	ぎゅうにゅう、きなこ とりにく ちようせいとうにゅう とうにゅうクリーム	パン、マーガリン じゃがいも、マカロニ あぶら、マーガリン こむぎこ、さとう	キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース もやし、きゅうり
23 金	梅ちりめんごはん 野菜のうま煮 豆腐団子汁 日向夏 	○	ぎゅうにゅう、しらすぼし とりにく、さつまあげ とうふ	こめ、あぶら、こんにやく じゃがいも さとう、でんぶん	うめぼし、しょうが、にんじん だいこん、ごぼう、いんげん はくさい、はねぎ ひゅうがなつ
26 月	ツナとキャベツのスパゲティ シュリンプサラダ パナナココアマフィン 	○	ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ、えび ちようせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう ホットケーキミックス	にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、バナナ
27 火	中華丼 春雨スープ アゼロラゼリー 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、とうふ かんでん、セラチン	こめ、あぶら でんぶん、はるさめ さとう	にんにく、しょうが たけのこ、にんじん、たまねぎ はくさい、きくらげ、ごぼう チンゲンサイ、もやし、ねぎ アゼロラゼリース
28 水	ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが あおさ汁 	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちりめんじゃこ、おなか あおりのり、なまあげ とうふ、みそ、あおさ	こめ、さとう、あぶら こんにやく、じゃがいも でんぶん	しょうが、にんじん たまねぎ、グリーンピース だいこん、ごぼう えのきたけ、ねぎ
29 木	ガーリックライス 魚のバーベキューソース ささみ入りサラダ 白いんげんのポターージュ 	○	ぎゅうにゅう、マンダイ とりにく、キリンサイ ベーコン、いんげんまめ ちようせいとうにゅう	こめ、おおむぎ、こむぎこ さとう、はちみつ あぶら、じゃがいも	にんにく、コーン たまねぎ、しょうが、レモン キャベツ、きゅうり だいこん、パセリ
30 金	チキンカレーライス 福神漬け 白玉ポンチ 	○	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、しらたまだんご さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あんずジャム ふくじんづけ、みかん、アロエ パイン、バナナ、レモン

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきたけが届きます。

### 5月平均栄養価

エネルギー	581kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	19.5g
食塩相当量	2.7g