



給食だより 5月号

令和4年度
明峰小学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月が経ちますが、子供たちは新たな環境に少しずつ慣れてきたことかと思えます。しかし、たまった疲れが出てくる時期でもあります。楽しい毎日を送るためにも、生活リズムを整え、元気に体を動かし、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

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。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徴があります。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。

アスパラガス そら豆 たけのこ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 清見 菜の花 セロリ アサリ いちご 春	桃 とうもろこし すいか 枝豆 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。 アジ トマト なす きゅうり 夏
れんこん りんご 大根 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。 ほうれん草 ねぎ みかん ゆず フリ はくさい 冬	にんじん さつまいも 栗 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。 きのこ こぼろ サンマ 柿 ぶどう さといも 秋

1年生の給食が始まりました！

4月20日（水）から1年生の給食が始まりました。前週に行った給食の練習を活かして、ゆっくり上手に給食をよそって運び、みんなで協力して準備をすることができました。コロナ禍のため、例年以上に給食時間のルールも多く大変ですが、子供たちはルールを守り、落ち着いて給食時間を過ごすことができています。食べている様子を見てみると、給食をモリモリ食べる子、おかわりをする子、苦手な食べ物に苦戦している子など様々な様子が見られました。これからの6年間で美味しいと思えるものが少しでも増えていくように、みんなに美味しいと思ってもらえる給食を作っていきます。



選手の元気の源



LIONS FRIENDLY CITY
(c) SEIBU Lions

埼玉西武ライオンズ 「若獅子カレー」

2022年のプロ野球が3月25日に開幕しました！

選手たちは、優勝目指して頑張っています。

みんなで若獅子カレーを食べて埼玉西武ライオンズを応援しよう！



(c) SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

食物アレルギー症状のある方へ

カレールー（2種類）には、以下のものが使用されています。

小麦粉 全粉乳 チャツネ チーズフード ねりごまりんご濃縮果汁 ココアパウダー 他

全ての原材料の確認が必要な場合は、各学校へご連絡ください。



5月1日（日）より
動画を見ることができます！

【目標】 みんなで楽しく何でも食べよう

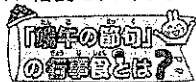
令和4年度

所沢市立明峰小学校

令和4年度		献立名		(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
日	曜日	献立名	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ちょっと早い こどもの日献立 ごまみそうどん	牛乳	ささかまのさやまちゃあげ はるキャベツのしおこんぶあえ (ごまみそうどんのしる) かしわもち	牛乳 とりにく みそ かまぼこ しおこんぶ ささかまぼこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう おちゃ キャベツ きゅうり	うどん ごま こむぎこ あぶら かしわもち	581 25.8
6	金	ふきごはん	牛乳	さわらののりマヨやき こまつなのおひたし おふのすましじる	牛乳 あぶらあげ ひじき さわら とうふ あおのり	こんにやく にんじん ふき しょうが きょうな えのき こまつな もやし	こめ あぶら さとう マヨネーズ おふ	570 24.3
9	月	やきたて ココアパン	牛乳	フライドチキン こんさいのソテー ぶちぶちむぎスープ	牛乳 とりにく ウインナー ペーコン	にんじん キャベツ たまねぎ れんこん だいこん さやいんげん にんにく	パン ココア はちみつ むぎ パター ホットケーキミックス あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	623 25.1
10	火	タンタン そばろどん	牛乳	(タンタンそばろどんのぐ) ひじきのちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく みそ こうやどろふ とうふ とりにく ひじき ツナ	しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ にんじん もやし こまつな とうもろこし	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	584 27.9
11	水	ピースコーン ピラフ	牛乳	あじフライ アスパラサラダ かぶのスープ	牛乳 ペーコン あじ とりにく	グリーンピース とうもろこし たまねぎ にんじん かぶ たまねぎ きょうな アスパラ キャベツ	こめ パター あぶら こむぎこ パンこ マカロニ さとう	590 22.1
12	木	ごはん	牛乳	イカのみそやき ごぼうとじゃこのバリバリサラダ しんじやがのそばろに	牛乳 イカ みそ ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく しらすき にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな ごぼう	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	579 24.9
13	金	とんこつ ラーメン	牛乳	ツナぎょうざ だいこんときゅうりのちゅうかふうつけもの (とんこつラーメンのしる)	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ きくらげ とうもろこし メンマ たまねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ ぎょうざのかわ	604 23.6
16	月	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグのケチャップソース マカロニサラダ しんじやがとほるキャベツのスープ	牛乳 コーヒーミルク とりにく ぶたにく ウインナー ハム	たまねぎ にんじん キャベツ レタス セロリ	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	669 28.9
17	火	ガバオライス	牛乳	(ガバオライスのたまご) (ガバオライスのぐ) はるさめのスープ	牛乳 とりにく だいず たまご ぶたにく	たまねぎ にんにく ピーマン ねぎ あかピーマン きピーマン にんじん こまつな だいこん しょうが	こめ あぶら さとう はるさめ	653 32.9
18	水	たけのこ ごはん	牛乳	かつおのしんたまソースかけ ほうれんそうのごまあえ かぶのみそじる	牛乳 とりにく とうふ かつお みそ あぶらあげ	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ かぶ えのき きょうな ほうれんそう もやし	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	597 28.9
19	木	ごはん	牛乳	あげしゅうまい チンゲンサイのナムル マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ しゅうまい	にんじん にら ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし	こめ かたくりこ さとう あぶら	651 27.7
20	金	1〜4年・かがやき 満足 カレーパン	牛乳	はるキャベツのサラダ たまごえんどうのスープ	牛乳 ぶたにく たまご ツナ	にんにく しょうが にんじん セロリ たまねぎ スナッペンえんどう きピーマン キャベツ とうもろこし あかピーマン	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも さとう	623 21.7
23	月	かきあげ てんどん	牛乳	(かきあげてんどんのかきあげ) そうめんじる かわちばんかん	牛乳 ちくわ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ きょうな かわちばんかん	こめ こめこ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう そうめん さつまいも	614 18.6
24	火	カリカリ うめごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき うのはな しんじやがとわかめのみそじる	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく おから みそ あぶらあげ わかめ	うめ たまねぎ にんじん えのき ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら さとう	575 26.7
25	水	はるキャベツとツナの スパゲティ	牛乳	うずらのたまごくしフライ カリポリサラダ	牛乳 ペーコン ツナ うずらたまごくしフライ	マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	スパゲティ あぶら バター さとう	585 23.5
26	木	ごはん	牛乳	さけのしおやき こんさいのみそきんぴら たけのこのうまに	牛乳 さけ とりにく なまあげ ぶたにく みそ	たけのこ こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう れんこん さやいんげん	こめ さとう あぶら かたくりこ	625 30.2
27	金	きなこあげパン	牛乳	ほうれんそうサラダ とりにくとひよこまめのトマトに	牛乳 きなこ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも ひよこまめ	675 25.0
30	月	チャーハン	牛乳	しるみざかなのチリソースかけ しおあじナムル たけのこにらのスープ	牛乳 やきばた ハム メルルーサでんぶんつき ぶたにく とうふ	にんにく ねぎ しいたけ にんじん ピーマン しょうが にら だいこん もやし きゅうり	こめ さとう あぶら はるさめ	560 24.8
31	火	若獅子カレー	牛乳	はるキャベツのコールスローサラダ ゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし みかん もも パイナップル	こめ あぶら さとう カレールウ りんごゼリー	673 22.8
※ 献立は毎週変わる場合があります。予めご了承ください。							平均	612 25.5

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

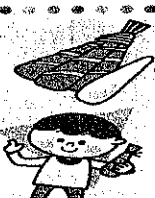


5月5日は、男の子
の健やかな成長と幸せ
を願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉
のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入
れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そし
て、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を
食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもち
をくるんだものです。カシワは新し
い芽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。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち
米やもち菓子を包んで蒸したもの
です。全国各地で葉の種類や形の
異なる、さまざまなちまきが作ら
れています。

