

5月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日曜	のみの	給食回数 21回	給食目標 食事のマナーを身に付けよう			給食メモ
			ざいりょうのはたらき			
こんだて		ちからやねつに なるもと(ぎ)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを とどのえるもと(みどり)	こんだてメモ	
1	水	ごはん ホッケのしおやき きんぴらごぼう ゆばのすましじる おちゃプリン	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう おちゃプリン	ぎゅうにゅう ほっけ ふたにく ゆば かまぼこ	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん こまつな	5/1 八十八夜(はちじゅうはちや) 立春から数えて88日目のことをいいます。この日には新茶を飲むと長生きするといわれています。給食では、おちゃプリンを出します。
2	木	ちまきふうごはん まめあじのからあげ(2ほん) きゅうりとささみのピリからあえ もすくとうふのスープ	もちごめ こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	ぶたにく きゅうにゅう あじ とりにく もすく とうふ	しょうが しいたけ にんじん たけのこ えだまめ きゅうり もやし ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ	
7	火	ざっこくごはん チキンチキンごぼう くたくさんみそじる ももゼリー	こめ ごこまい でんぷん こむぎこ あぶら さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	ごぼう かぶ キャベツ にんじん さやえんどう	5/2 5/5は子どもの日/端午の節句です かしわもちやちまきを食べる風習があります。ちまきはささの葉などで、もち米を包んでむしたものです。「ちまき風ごはん」にアレンジして出します。
8	水	ごはん あじのおおりのフライ(ソース) じゃこビーマンのいためもの けんちんじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ あおりの ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ	ピーマン たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん	
9	木	はいがパン いちごジャム やさいたっぷりキッシュ コーンとキャベツのソテー ようふうスープ	はいがパン いちごジャム じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ ベーコン	にんじん プロックリー たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし セロリー しめじ	
10	金	クッパ あげしゅうまい(2こ) ちゅうかさラダ パインゼリー	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら ちゅうかドレッシング パインゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ たまご しゅうまい ハム	こねぎ たまねぎ にんじん にら しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	
13	月	ごはん たけのこバーグ しんたまねぎのおかかあえ キャベツとあぶらあげのみそじる	こめ あぶら でんぷん さとう パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ ハム かつおがし あぶらあげ	こねぎ たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり だいこん キャベツ ねぎ	※マラサダは、ポルトガルから伝わった、ハワイで人気の揚げパンと似たお菓子です。給食では、丸パンを丸げて作ります。
14	火	マラサダ ※ とりにくとたまごのトマトにこみ ココロサラダ	まるパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスピーズ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ にんにく とうもろこし きゅうり パプリカ	
15	水	ごはん なまあげのちゅうかいため こめごめんのスープ みかんゼリー	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん こめごめん みかんゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ	
16	木	ベーコンとごぼうのピラフ メダイのガーリックやき しめじのミルクスープ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター	ベーコン きゅうにゅう メダイ	ごぼう たまねぎ パセリ にんにく しめじ にんじん	
17	金	クロワッサン キャベツのペペロンチーノ コーンシチュー	クロワッサン スパゲッティ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム	
20	月	ふきとさけのごはん とりにくのねぎしおやき こまつなとあぶらあげのからしあえ さつまじる	こめ ごま ごまあぶら さとう さつまいも	さけ きゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ふき さやいんげん しょうが ねぎ こまつな にんじん だいこん こんにゃく しめじ	
21	火	ひきにくとしらたきのピリからどん プロックリーのあえもの はくさいのとうにゅうみそじる	こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ なまあげ とうにゅう みそ	しらたき こねぎ にんにく しょうが プロックリー キャベツ にんじん とうもろこし はくさい もやし こまつな しめじ	
22	水	みそラーメン たごあげボール(2こ) かわちばんかん ※	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ たご たまご あおりの かつおがし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし かわちばんかん	※かわちばんかん(河内晩柑)は柑橘系のくだものです。
23	木	コンコンピザ ポトフ マリネサラダ	ピザクラフト あぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ さとう	チーズ きゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	とうもろこし ごぼう れんこん セロリー たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん きゅうり パプリカ	※「コンコンピザ」は、根菜(こんさい)とコーンから名前をとったピザです。根菜はごぼうとれんこんを使っています。
24	金	ごはん ごもくたまごやき アスパラガスとキャベツのいためもの なめこととうふのみそじる	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき ベーコン とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ こねぎ アスパラガス キャベツ たまねぎ とうもろこし なめこ だいこん	5/28 卵とじのかつ丼とはちがう、「たれカツ丼」 新潟市で長く食べられている料理です。あげたてのうすめのとんかつを甘辛しょうゆダレにくぐらせてご飯にのせて食べます。
27	月	うじきんときパン てづくりツナカレーコロッケ きりほしだいこんのサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	うじきんときパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ ウイナー いんげんまめ	とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり ほうれんそう セロリー	
28	火	たれカツどん(たれカツ2こ) ひじきのマヨサラダ はくさいとみずなのみそじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう マヨネーズ	ジョア ふたにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん えだまめ みずな はくさい ねぎ	
29	水	ごはん あげぶりどだいこんのもの きのこじる	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん さやいんげん しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	
30	木	チャーハン てづくりジャンボぎょうざ(たれ) キムトックスープ	こめ でんぷん あぶら ぎょうざのかわ トッフ	たまご ハム きゅうにゅう ぶたにく だいたい わかめ とりにく みそ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にら キムチ にんじん たまねぎ こまつな	
31	金	キャロットパン チキンステーキのバーベキューソースがけ まめとさつまいものサラダ コーンポタージュ	キャロットパン あぶら さとう でんぷん さつまいも フレンチドレッシング こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく だいたい なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん とうもろこし パセリ	

*都合により献立が変更になることもあります。
 *学校給食では、様々な食品を使用します。
 今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
 *立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
 ホームページからご覧になれます。
 下記QRコードからアクセスしてください。

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	644kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>



令和6年度4月より、「無償化」されます。

保護者の方の手続きは、必要ありません。



今月の立川産

キャベツ

5月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160



新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

<p>起きたら、朝日を浴びる。</p>	<p>朝食をよくかんで食べる。</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす。</p>	<p>食事は決まった時間に食べる。</p>	<p>早めに布団に入る。</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	--	--------------------	-----------------------	---

給食試食会のお知らせ

出典：月間1学校給食J2024年4月号

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します！お時間のある方は、ぜひご参加いただき、日頃児童・生徒の皆さんが食べている給食をご試食ください！

- 開催日時：令和6年6月10日（月） 10:30～12:30
- 開催場所：東調理場
- 試食する給食：東調理場小学校
- 対象者：立川市立小・中学校（全校）保護者の皆さま
- 申し込み方法：QRコード、InstagramQRコード、立川市公式LINE、X（旧Twitter）にてご案内しています。
- 問い合わせ：学校給食課 東調理場 電話 042-527-2160



2学期は西調理場小学校、3学期は東調理場中学校の給食試食会を開催する予定です。



▼案内チラシQRコード



▼InstagramQRコード

▼きゅうしょくだよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市HP ▶子育て・教育 ▶教育 ▶学校教育・教育就学相談・小中学校 ▶学校教育 ▶学校給食 ▶東調理場小学校給食の献立について ▶5月献立表、きゅうしょくだより

こちらのQRコードからもホームページをご覧ください。



調理場を知ろう

～お米はどのように炊けるのか？～

STEP1
ここは、お米を炊く専用の部屋、その名も炊飯室。およそ8000人分のごはんが、ここで炊き上がります。では、入ってみましょう。



STEP1

STEP2
洗米して水に浸けたお米が入る機械です。炊飯釜に入れて炊飯機に向かいます。



STEP2



STEP3

STEP3
ごはんは炊飯釜ごと持ち上げ反転して、ごはんはくし機に入ります。



STEP4

STEP4
ごはんはクラスごとに重さを計って食缶へ入れます。ここは、人の手が必要です。配缶したごはんは、皆さんの学校へ届けられます。

絵本給食

今年度の絵本は中央図書館青少年サービズ係に推薦してもらっています。

『ぎょうざつったの』きむら よしお作 福音館書店



お母さんの留守に友だちを呼んで、ウナちゃんはぎょうざづくりで大奮闘。ぎょうざの皮200個作って、白菜、ニンニクをジヨキジヨキきって……。子どもたちの活力溢れる型破りの絵本。

引用：福音館書店

5/17のメニュー キャベツのパペロンチーノ

材料（4人分）

- スパゲッティ 200g
- ゆで塩 適量
- ベーコン 4枚
- キャベツ 1/4玉
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ1強
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ※コンソメの素 小さじ1
- 一味唐辛子 少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、キャベツは一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ゆで塩を入れてスパゲッティをゆでる。ゆであがったら、ざるにあげて水気をきる。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、にんにく、ベーコンを炒める。
- ④ キャベツを入れてさらに炒め、※の調味料を加える。
- ⑤ ②を合わせて、味を調べてできあがり。

