

5月 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価		
	主食	牛乳	おかす	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(金)	〇〇〇		さいたま市民の日 〇〇〇									
4(月)	〇〇〇		みどりの日 〇〇〇									
5(火)	〇〇〇		こどもの日 〇〇〇									
6(水)	〇〇〇		振替休日(3日 建国記念日) 〇〇〇									
7(木)	〇駐とお茶の ほんのりご飯 八十八夜献立①	千草焼き(卵) 豆腐とわかめのみそ汁 ◆甘辛新じゃが	サケ	鶏肉	牛乳	緑茶	たまねぎ だいこん 根深ねぎ	精白米	三温糖	植物油	752	
			鶏卵	豆腐	わかめ	にんじん	じゃがいも				32.5	
8(金)	麦ご飯	メルルーサのごま味噌かけ けんちん汁 じゃこピーサラダ	メルルーサ	京桜みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	精白米	米粒麦	植物油	719	
			豆腐	白みそ	ちりめんじゃこ	こまつな	しいたけ キャベツ きゅうり	三温糖	こんにゃく	ごま油	26.2	
11(月)	卵とじうどん (地粉うどん) 八十八夜献立②	二色天ぷら 〔〇竹輪のお茶の葉揚げ かぼちゃの天ぷら 磯香和え〕	鶏卵	鶏肉	牛乳	にんじん	根深ねぎ もやし キャベツ	地粉うどん	三温糖	植物油	713	
			竹輪		のり	緑茶	でん粉	小麦粉			30.2	
12(火)	麦ご飯	麻婆豆腐 くきわかめのナムル ◆アセロラゼリー	豆腐	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ	精白米	米粒麦	植物油	711	
			赤みそ		くきわかめ	こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	三温糖	でん粉	ごま油	29.8	
13(水)	植水ご飯 春の献立①	◆かつおフライ かきたま汁 くるみ和え	かつお	鶏卵	牛乳	にんじん	えのきたけ 根深ねぎ キャベツ	精白米(島根地区産)	三温糖	植物油	773	
			豆腐	西京みそ	わかめ	こまつな	もやし	でん粉	三温糖	くるみ	30.5	
14(木)	チキンカレー (麦ご飯)	ツナサラダ ◆清見オレンジ	豚肉	まぐろ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	精白米	米粒麦	植物油	743	
					チーズ	トマト	りんご セロリー きゅうり	じゃがいも	小麦粉		28.7	
15(金)	★どんとろけ飯 鳥取県の 郷土料理	揚げしょうまい ★いわしの手作りつみれ汁(卵) 切干だいこんのごま酢和え	鶏肉	豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ 根深ねぎ	精白米	でん粉	植物油	722	
			油揚げ	いわし		こまつな	しょうが だいこん たまねぎ	しらたき	三温糖	ごま油	29.5	
16(土)	★ 体育祭 (お弁当持参) ★											
18(月)	〇〇〇		振替休日(16日 体育祭) 〇〇〇									
19(火)	★ 体育祭 予備日 (お弁当持参) ★											
20(水)	ピザドッグ 春の献立②	◆グリンピースのポタージュ フレンチサラダ	ウインナー	ベーコン	牛乳	トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ	コッパン	じゃがいも	植物油	736	
					調理用牛乳	ピーマン	きゅうり みかん(缶)	小麦粉	上白糖	バター	28.4	
21(木)	麦ご飯 ふりかけ *2学年お弁当* (管弦楽教室)	手づくり和風コロッケ(卵) 呉汁 浅漬け	豚肉	鶏卵	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	精白米	米粒麦	植物油	787	
			だいず	豆腐	こんぶ	こまつな	きゅうり 根深ねぎ	じゃがいも	三温糖		29.7	
22(金)	タンメン (中華めん)	大豆と木の実の唐揚げ (アーモンド・カシューナッツ) 海藻サラダ	豚肉	だいず	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ しいたけ	中華めん	でん粉	植物油	772	
					海藻ミックス	チンゲンサイ	根深ねぎ だいこん きゅうり	三温糖	アーモンド	カシューナッツ	33.6	
25(月)	麦ご飯 春の献立③	◆新じゃがの肉みそソース こまつなとわかめのサラダ 冷凍みかん	豚肉	だいず	牛乳	こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし	精白米	米粒麦	植物油	738	
			京桜みそ		わかめ		みかん(冷)	じゃがいも	三温糖	ごま	27.5	
26(火)	キムチ チャーハン	ししゃもフライ わかめと卵のスープ	鶏肉	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ とうもろこし	精白米	でん粉	植物油	710	
			鶏卵		かたつゆ	こまつな	えのきたけ	小麦粉	パン粉	ごま油	27.3	
27(水)	二色揚げパン 〔シュガー〕 ココア	ポークビーンズ コールスローサラダ	だいず	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	子どもパン	グラニュー糖	植物油	847	
						トマト	キャベツ とうもろこし きゅうり	三温糖	ココア	バター	31.4	
28(木)	植水ご飯 春の献立④	◆ホキの新玉ねぎソースかけ こまキムチ汁 五色和え	ホキ	豚肉	牛乳	こねぎ	にんにく たまねぎ ごぼう	精白米(島根地区産)	三温糖	植物油	729	
			豆腐	赤みそ		にんじん	だいこん しめじ 白菜キムチ	三温糖	こんにゃく	ごま	27.0	
29(金)	親子丼 (麦ご飯)	じゃがいものバターしょうゆ ゆかり和え	鶏卵	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	精白米	米粒麦	バター	749	
						赤しそ	とうもろこし キャベツ きゅうり	三温糖	でん粉	じゃがいも	30.4	
・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。							1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 747 kcal	たんぱく質 29.5 g
							5月回数	15回	14回	15回		
							累計	28回	27回	28回		

5月の給食紹介

○5月7日(木)、11日(月)〈八十八夜献立〉

5月2日は八十八夜です。八十八夜とは、2月4日の立春から数えて88日目にあたる日のことです。八十八夜は農作業の節目の日とされ、たとえばお茶の栽培では、新茶の茶摘みの時期にあたります。八十八夜を過ぎると、もうすぐ夏です。立春から八十八夜というのは、春のすべての気が満ちているといわれています。その間に育ったお茶は、春の気が満ちていて生命力が強いと考えられているため「八十八夜に摘んだ今年最初の新芽で作ったお茶を飲むと、一年を無病息災でいられる」と昔からいわれています。

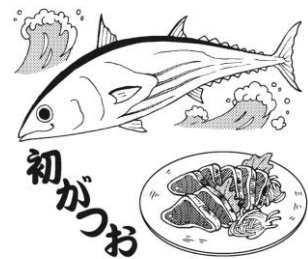


○5月12日(火)〈アセロラ〉

沖縄県はアセロラの生産日本一。その生産の中心である本部町(もとぶちょう)は、アセロラの収穫が始まる5月12日を「アセローラの日」と制定して、アセロラの魅力を発信しています。町内にはアセロラの畑が点在し、収穫体験ができる施設もあるそうです。アセロラには、ビタミンCがレモンの約34倍も多く含まれていて、抗酸化(こうさんか)作用や美肌効果、風邪予防、貧血予防など、様々な効果が期待されています。ほかにもポリフェノールや葉酸(ようさん)、カリウムなども含まれていて、老化防止や免疫力向上、高血圧予防にも効果があるといわれています。

○5月13日(水)〈春の献立①かつお〉

3~5月にとれるかつおを、「初カツオ」といい、今が旬の魚です。初カツオは、あぶらが控えめでさっぱりしていて、にんにくやねぎ、しょうがなどの薬味と相性が良く、お刺身よりも、表面を軽く火であぶった「タタキ」という調理法で食べるのがおいしいといわれます。残念ながら、給食では生の魚を出すことはできないので、御家庭でぜひ味わってください。「初カツオ」は、俳句では5月の季語のひとつです。



©少年写真新聞社2023

○5月14日(木)〈清見オレンジ〉

清見オレンジは、1949年に静岡県の試験場で、温州みかんの代表品種の「宮川早生」とトロビタオレンジを掛け合わせて作られた品種の柑橘類です。一般的な旬は2月から4月ごろで、最もおいしい最盛期は4月前後です。地域や貯蔵の仕方によって、5月頃まで食べられます。14日の清見オレンジは、春先まで樹にならせたまま冬を過ごしたものです。樹から養分が送られる期間が長いので、濃厚な味わいに仕上がるそうです。みかんのやさしい甘さとオレンジの華やかな香りを併せ持つ、まさに「いいとこ取り」の清見オレンジ。春先にしか味わえない、季節感のある果物です。

○5月15日(金)〈鳥取県の郷土料理〉

鳥取県は、中国地方の北東部にあり、北は日本海、南は中国産に囲まれた、自然豊かで東西に細長い県です。人口は約54万人で、47都道府県で最も少なく、面積は41番目に小さい県です。鳥取砂丘や中国地方最高峰の山「大山(だいせん)」が名所として有名です。特産品は、二十世紀梨や松葉ガニ。「ゲゲゲの鬼太郎」の水木しげる氏や、「名探偵コナン」の青山剛昌(ごうしょう)氏をはじめ、多くの漫画家の出身地としても知られています。どんどろけ飯の「どんどろけ」とは、鳥取の方言で雷のことです。油をひいて熱したフライパンに豆腐を入れる時に聞こえる「バリバリ」という音が雷鳴のように聞こえることから、この名前がつけました。貴重なたんばく源である豆腐と地元産野菜を使った炊き込みご飯です。鳥取県の境港(さかいみなと)は山陰地方を代表する天然の港であり、漁業・物流・観光の3つの機能を兼ね備えた日本海側有数の港です。サバ、アジ、イワシ、ブリ、ベニズワイガニ、クロマグロなどが水揚げされます。今回は、境港でとれたいわしのすり身で作ったつみれ汁を給食で味わいます。



○5月20日(水)〈春の献立②グリンピースのポターージュ〉

春はグリンピースの季節です。グリンピースはサヤエンドウの一種で、熟(じゅく)す前のエンドウをむき実にして食べる「実エンドウ」のひとつです。グリンピースは缶詰や冷凍品などで一年中食べられますが、旬のグリンピースはほっくりしていて、香りも甘みも格別です。ぜひ御家庭でも豆ごはんやスープにして味わってください。

○5月28日(木)〈春の献立④新たまねぎ〉

新たまねぎは、春の味です。ふつうのたまねぎは、収穫した後に1カ月ほど皮を乾燥させて、長い期間日持ちするように、1年中手に入るようにしていますが、新玉ねぎは春に収穫してすぐに出荷されます。辛味が少なく、甘みがあり、みずみずしくやわらかいのが特徴です。サラダやマリネなど生で食べてもおいしいのが新たまねぎです。