

日 曜	こ ん だ て	お も な 食 品	I初キ - (kcal)	外ハク質 (g)					
2 月		五目ちらし寿司 すまし汁 ごまだれ団子	とり肉 あぶらあげ 高野豆腐 米 むぎ さとう 干しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう 穀物酢 自然塩 清酒 みりん しょうゆ とうふ えのきたけ ねぎ こまつな 自然塩 清酒 しょうゆ さとう 白玉団子 ごま しょうゆ みそ	570	19.1				
		6 金				コーヒーミルク スパゲッティー ナポリタン	コーヒーミルク スパゲティ 米サラダ油 バター ウィンナー チーズ マッシュルーム たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ 中農ソース 自然塩 こしょう	618	22.4
						シャキシャキサラダ	米サラダ油 三温糖 ごま ツナ きゅうり キャベツ おかひじき 自然塩 こしょう 穀物酢		
9 月		グリーンピースごはん 新じゃがの そぼろあんかけ ごまみそ和え	米 グリーンピース 清酒 自然塩 ぶた肉 じゃがいも にんじん なたね油 米サラダ油 三温糖 でん粉 清酒 みりん しょうゆ こまつな もやし みそ 三温糖 ごま油 ごま しょうゆ	581	20.2				
		10 火				ねぎチャーシュー麺 ポテサラ春巻き プチトマト	やきぶた 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうゆ 清酒 みりん トウバンジャン ツナ チーズ 春巻きの皮 じゃがいも 薄力粉 なたね油 自然塩 こしょう ミニトマト	642	24
						11 水			
12 木		照り焼き チキンバーガー 野菜スープ フルーツイン サイダーゼリー	とり肉 子供パン しょうが キャベツ でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油 しょうゆ みりん 穀物酢 自然塩 こしょう ベーコン 米サラダ油 じゃがいも しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 自然塩 こしょう 粉パセリ ゼラチン 粉寒天 さとう みかん缶 サイダー	602	25.1				
		13 金				きんぴらごはん アジフライ こまつなのおひたし	あぶらあげ 米 米サラダ油 しらたき 三温糖 清酒 しょうゆ ごぼう にんじん あじ 鶏卵 薄力粉 パン粉 なたね油 自然塩 こしょう 中農ソース こまつな もやし えのきたけ にんじん しょうゆ みりん	578	25.5
						16 月			
17 火		バターライス チーズハンバーグの トマトソースがけ こんにゃくサラダ	米 米サラダ油 バター にんじん 自然塩 こしょう 粉パセリ ぶた肉 とり肉 鶏卵 チーズ パン粉 三温糖 たまねぎ 自然塩 こしょう ナツメグ粉 ウスターソース 中農ソース トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ サラダこんにゃく ごま油 にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 自然塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	648	25.1				



5月 給食だよ!



新座市立栗原小学校
校長 大井 敏彰
栄養士 岩崎 久美子

新年度が始まり、1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。

みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか?元気に1日をすごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活のリズムもとのいますので、しっかり食べて、元気な毎を送りましょう。またゴールデンウィークも、規則正しい生活を心がけましょう。



端午の節句



5月5日は端午の節句です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われた豊作を祈る女性たちの祭りとして結びついたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武家人形やよらいやかぶと、こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。

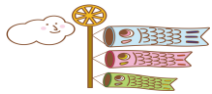
ちなみに、5月5日の『こどもの日』は、1948年に制定された国民の祝日で、『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する』とあります。

新茶の季節です



新茶の季節です。茶はいつ頃日本に伝わったのでしょうか。中国から3回にわたって伝えられたそうです。はじめ平安時代前期に唐から煮出して飲む方法が、2度目は鎌倉時代初期に宋から抹茶に湯を注いで飲む方法が、3度目は江戸時代前期に明から茶葉を湯に浸し、そのエキスを飲む方法が伝えられたようです。それぞれの飲み方は日本の各地に伝わり、時代をへて形をかえているようです。埼玉県で今のように盛んにお茶の栽培が行われるようになったのは江戸時代の中頃からで、地域の特産物として栽培が普及し、産地も拡大していきました。埼玉県の茶の主産地は、県西部の入間市、所沢市、狭山市を中心とする狭山丘陵地域ですが、その他、秩父地方及び児玉町を含んだ中山間地域でも産地化が進められています。また、県東部、県南部の都市地域においても茶の栽培が行われています。





日曜	こ	んだ	て	おも	な	食品	I初ギー (kcal)	夕ハク質 (g)
18	水		カレーピラフ	ウインナー 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 粉パセリ 自然塩 こしょう しょうゆ カレー粉	622	19.3		
			ABCスープ	ベーコン 米サラダ油 マカロニ キャベツ たまねぎ にんじん コーン ぶどう酒 しょうゆ 自然塩 こしょう 粉パセリ				
			ヨーグルト和え	ヨーグルト パイン缶 黄桃缶 みかん缶				
19	木		関西うどん	あぶらあげ なたと 冷凍うどん にんじん ねぎ こまつな 清酒 みりん しょうゆ	560	21.2		
			桜えびのかき揚げ	ちりめんじゃこ さくらえび 鶏卵 薄力粉 なたね油 たまねぎ ごぼう ベーキングパウダー 自然塩				
			そらまめ	そらまめ				
20	金		かつおと生姜の炊き込みご飯	かつお 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温とう ごま しょうが 清酒 しょうゆ みりん	597	23.2		
			けんちん汁	あぶらあげ とうふ みそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごま油 こんにゃく じゃがいも 清酒				
23	月		竹輪とごぼうのごまだれ丼	ちくわ 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ごま ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	594	20		
			みそ汁	あぶらあげ わかめ だいこん こまつな たまねぎ みそ 清酒				
24	火		わかめごはん	わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒	592	21.5		
			さばの塩焼き	さば文化干し				
			即席漬け	キャベツ きゅうり 自然塩 しょうゆ				
			冷凍みかん	冷凍みかん				
25	水		おかか入り炊き込みご飯	あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒 みりん しょうゆ	610	31.2		
			さくさくとり天	とり肉 鶏卵 薄力粉 でん粉 なたね油 しょうが にんにく 清酒 しょうゆ 自然塩				
			辛子和え	もやし こまつな にんじん 切干し大根 しょうゆ 清酒 洋からし				
26	木		食パン ブルーベリージャム	食パン ブルーベリージャム	594	28.5		
			豆腐の ミートグラタン	とうふ ぶた肉 チーズ 薄力粉 米サラダ油 たまねぎ しょうが にんにく 切干だいこん 自然塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ				
			野菜スープ	ベーコン 米サラダ油 マカロニ たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン 自然塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ				
27	金		りんごジュース	りんごジュース	652	16		
			カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶどう酒 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 自然塩 こしょう				
			海藻サラダ	海そう 三温とう キャベツ スイートコーン きゅうり 米サラダ油 穀物酢 自然塩 こしょう しょうゆ				
			ヨーグルト	ヨーグルト				
30	月		キャロット蒸しパン	牛乳 鶏卵 チーズ 薄力粉 バター さとう にんじん ベーキングパウダー	590	23.8		
			ポトフ	ぶた肉 ウインナー じゃがいも にんじん たまねぎ ぶどう酒 自然塩 こしょう 粉パセリ				
31	火		スパゲティペペロンチーノ	ベーコン ウインナー スパゲティ オリーブ油 にんにく とうがらし たまねぎ 赤ピーマン 自然塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 粉パセリ	575	25.8		
			いかサラダ	イカ 米サラダ油 三温糖 薄力粉 なたね油 キャベツ きゅうり にんじん 自然塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢				

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

ここでは「茶碗2杯分」のお茶をおいしく入れる一般的な入れ方をご紹介します。

- (1)急須と茶碗にお湯を入れてあたためます。(2)湯のみに飲むためのお湯(茶碗2杯分)を入れてさませます。(3)急須のお湯を捨てて茶(ティースプーン2杯分)を入れ、湯飲みのお湯を入れます。



(4)1分くらい待ちます。茶碗のお湯を捨てて、濃さが同じになるようにつぎ分け、急須を揺すらないで最後の一滴まで注ぎ入れます。



(5)おいしいお茶の出来上がり！湯冷ましは1~2分、浸出時間は1分程度です。一度に入れる人数が多い場合には、茶葉の量は心持ち少なめにしましょう。お茶のうまみを楽しみたいときには湯の温度を低めに、渋みや香りを楽しみたいときには高めにしましょう。



~埼玉県HPより~

給食ができるまでを知ろう

皆さんが毎日食べている給食は、どのようにつくられているか、知っていますか？

給食をつくる時は清潔な身支度と手洗い・消毒をします。そのあと、食材を洗う、切る、加熱するなどの調理をします。加熱をするときは中心部までしっかり火を通すために、75℃で1分間以上(ノロウイルス汚染のおそれがある食品は85~90℃で90秒間以上)加熱することが決められています。そして中心温度計を使い温度を測定します。また、みなさんのところへ運ばれる前に、校長先生などが異物がないか、量や味つけなど確認します。

