

# 家庭数



# 5月栗原小学校献立表

校長 大井 敏彰  
栄養士 岩崎 久美子

日	曜	こんだて	おもな食品	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
6	木	中華風炊き込みごはん	やきぶた えび 米 もち米 米サラダ油 ごま油 ごま にんじん たけのこ 干しいたけ 清酒 食塩 しょうゆ みりん	604	23.6
		わかめスープ	とりにく わかめ ごま こねぎ にんじん 清酒 食塩 しょうゆ こしょう		
		カルピスゼリーポンチ	さとう カルピス はちみつ りんご缶 パイン缶 みかん缶 ラム酒		
7	金	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	614	19.5
		わかめふりかけ	しらす干し わかめ ごま 清酒		
		大根と豚肉の煮物	ぶた肉 三温糖 しょうが 黒こんにゃく にんじん だいこん 清酒 しょうゆ みりん		
		即席漬け	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 食塩 しょうゆ		
10	月	かつおとしょうがの炊き込みご飯	かつお 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ごま しょうが こねぎ 清酒 しょうゆ みりん	626	28.3
		貝だくさん汁	あぶらあげ とうふ にんじん だいこん こまつな ねぎ 清酒 みそ		
11	火	ココア揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 ココア 三温糖	623	22.3
		豆腐団子スープ	とうふ ぶた肉 鶏卵 でん粉 ねぎ しょうが にんじん たけのこ こまつな きくらげ 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ		
		人参ドレッシングサラダ	オリーブ油 じゃがいも 米サラダ油 さとう アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ しょうゆ 穀物酢 みりん		
12	水	きんぴらごはん	あぶらあげ 米 米サラダ油 三温糖 ごぼう にんじん しらたき 清酒 しょうゆ	610	26.2
		アジフライ	あじ 鶏卵 薄力粉 パン粉 なたね油 食塩 こしょう 中濃ソース		
		辛子和え	ごま油 三温糖 こまつな もやし にんじん しょうゆ 洋からし		
13	木	グリーンピースごはん	米 グリーンピース 清酒 食塩	669	30.4
		新じゃがのそぼろ煮	ぶた肉 じゃがいも 米サラダ油 三温糖 にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん みりん 清酒 しょうゆ		
		かきたま汁	とり肉 とうふ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩		
14	金	関西風うどん	あぶらあげ なんと 冷凍うどん にんじん ねぎ こまつな 清酒 みりん しょうゆ	606	27
		かき揚げ	だいず とり肉 鶏卵 薄力粉 なたね油 たまねぎ にんじん ごぼう こまつな 食塩 ベーキングパウダー		
		そら豆	そらまめ 食塩		
17	月	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	597	27.3
		まぐろと小松菜の甘辛煮	まぐろ でん粉 なたね油 三温糖 しょうが こまつな 清酒 しょうゆ みりん		
		豆腐と白菜のみそ汁	とうふ キャベツ こまつな たまねぎ 清酒 みそ		
18	火	スパゲティペペロンチーノ	オリーブ油 ベーコン スパゲティ にんにく たまねぎ 唐辛子 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 粉パセリ	588	26.1
		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 たまねぎ しょうゆ 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ 穀物酢		

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスにも慣れ、子ども達の元気な声が学校中にあふれています。新座市の給食は、埼玉県や新座市のものを優先的に使用しており、今月では米や牛乳・醤油などが埼玉県産を使っています。また給食では、季節を感じてほしいという願いから、旬の食材を使うように心がけています。5月は、「かつお・そら豆・グリーンピース・アスパラガス」などを使う予定です。毎月の献立から、季節のものを探してみてくださいね。

## 目には青葉 山ほととぎす 初がつお



江戸時代、俳句名人の山口素堂が初夏（ちょうど今頃の季節）の風物詩をよんだ、有名な俳句です。目にはきれいな新緑、耳には山で鳴くほととぎすのきれいな鳴き声、そして口にはおいしい初がつおというのが、とても風情がありますね。日本の食文化は、季節を感じながら、季節の味をいただくことを大切にしていることから、いち早く季節のものを味わうことは大きな喜びです。旬の走りは珍しさが先行して値段も高めですが、もう少し待てば盛りとなり、味や値段も安定します。しかし、それ待つのには野暮というもの。初物に手を出すのが粋（かっこいいこと）の証だったようです。初がつおを食べるときには、是非この俳句を思いだしてみてください。

## 白衣の洗濯をお願いいたします

給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりするところは学校の方にお声かけをお願いします。



# 家庭数



# 5月栗原小学校献立表

校長 大井 敏彰  
栄養士 岩崎 久美子

日	曜	こんだて	おもな食品	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
19	水	ショア (白ぶどう)	ショア	610	18.5
		カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒		
		海藻サラダ	海藻 三温糖 にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
20	木	さつま芋とりんごの蒸しパン	鶏卵 薄力粉 さつまいも さとう バター りんご ベーキングパウダー	670	25.6
		きゃべつのスープ煮	ぶた肉 ウィンナー 米サラダ油 にんじん たまねぎ キャベツ ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		ツナサラダ	ツナ 三温糖 米サラダ油 みずな キャベツ にんじん こしょう しょうゆ 穀物酢		
21	金	五目チャーハン	やきぶた なたね油 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 にんにく ねぎ にんじん 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	590	23.7
		ワンタンスープ	とり肉 ウェーブワンタン にんじん もやし ねぎ こまつな 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
		河内晩柑	河内晩柑		
24	月	ゆかりごはん	米 むぎ 米サラダ油 ごま ゆかり 清酒	561	27.3
		魚の照り焼き	かじきまぐろ 米サラダ油 清酒 みりん しょうゆ		
		おひたし	三温糖 こまつな もやし 切干し大根 えのきたけ しょうゆ		
		貝だくさん汁	とうふ にんじん だいこん こまつな ねぎ みそ		
26	水	ねぎチャーシュー麺	しょうゆ 清酒 みりん トウバンジャンやきぶた 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	697	26.4
		ポテサラ春巻き	ツナ チーズ 春巻きの皮 じゃがいも なたね油 食塩 こしょう		
		ミニトマト	ミニトマト		
27	木	ウィンナーピラフ	ウィンナー ベーコン 米 むぎ 米サラダ油 バター スイートコーン たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム 赤ピーマン 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	571	20.7
		ミネストローネ	ベーコン オリーブ油 だいず 三温糖 にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ ホールトマト缶 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ トマトケチャップ		
28	金	照り焼きチキンバーガー	とり肉 子供パン でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油 しょうが キャベツ 清酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう	628	26.4
		野菜スープ	ベーコン 米サラダ油 じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ		
		フルーツインサイダーゼリー	ゼラチン さとう みかん缶 サイダー		
31	月	竹輪とごぼうのごまだれ丼	ちくわ ごぼう しょうが 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ごま 清酒 みりん しょうゆ	638	21.4
		生揚げのみそ汁	なまあげ だいこん こまつな たまねぎ キャベツ 清酒 みそ		

※献立は、都合により変更することがあります。

## さつまいもとりんごのパン

[材料] (4人分)

- ・卵 50g
- ・三温糖 28g
- ・薄力粉 140g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・牛乳 90cc
- ・マーガリン 35g
- ・さつまいも 80g (0.5cm角切)
- ・りんご 40g (0.5cm角切)

[作り方]

- ①小麦粉・ベーキングパウダーを振るいあわせておく。
- ②卵と砂糖をミキサーにかけ、クリーム状にする。
- ③さつまいも、りんご、牛乳を加え、混ぜる。
- ④①を加え、ホイッパーで十文字を切るようにさっくり合わせていく。
- ⑤カップ型に流し、オーブンで焼き上げる。(学校では170℃で15分。)



GWはおうちでお菓子づくりをしてみませんか？

※さつまいもは、切るとすぐに野菜のアクが出て変色してしまうので、水にひたしておき、使う時に出しましょう。  
※りんごも切った後は茶色に変色するので、塩水にひたしておき、使う時に出しましょう。



## 食事のマナー：茶わんを正しく持ちましょう



日本では、茶わんなどは、手で持って食べます。みなさんは、正しく茶わんを持つことができますか？

茶わんのふちの部分「へり」、下に突き出ている部分のことを「糸底」(いとそこ)といいます。茶わんを持つ時は、親指をへりにかけて、残りの4本の指で糸底を支えます。この時、4本の指はそろえましょう。親指やひとさし指などをへりに引っかけて持つのは、安定性が悪く、見た目も美しくありません。また、糸底を手で支えないと熱くて持ちにくく、こぼす原因にもなります。茶わんなどは正しく持つことで安定させることができ、器をていねいに扱うことができます。