

5月こんだてよていひょう



たのしくしょくじをしよう

令和4年 4月28日
小金井市立 東小学校
栄養教諭 伊熊 和也

日 (曜日)	献立	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血やにくになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	こどものひこんだて				
	たけのこちらし ぎゅうにゅう さわらのかおりあげ いりどりやさいのごまじょうゆかけ すましじる	牛乳 油あげ たまご さわら とろろ かまぼこ	米 さとう なたね油 こむぎこ かたくりこ 白いりごま ごま油	かんぴょう ほししいたけ たけのこ にんじん きぬさや しょうが きゅうり とろろこし キャベツ たまねぎ ししいたけ みつば	668 kcal 28.8 g
6金	はいがごはん ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざ ビリからきゅうり チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく	米 はいが米 ごま油 ぎょうざの皮 はるさめ かたくりこ なたね油	しょうが ねぎ キャベツ にら にんにく きゅうり えのきたけ にんじん だいこん チンゲンサイ	630 kcal 20.6 g
9月	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう しんじやがのそぼろに やさいのみそあえ パイナップルゼリー	牛乳 ぶたにく 白みそ	米 もち米 なたね油 糸こんにゃく さとう じゃがいも かたくりこ	グリーンピース にんじん たまねぎ さやえんどう しょうが もやし きゅうり パイナップルゼリー	601 kcal 19.9 g
10火	ソースやきそば ぎゅうにゅう あおりのピーズ たまごいりちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく かつおぶし 大豆 あおりの とりにく たまご	なたね油 ちゅうかめん かたくりこ なたね油 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ たまねぎ こまつな	602 kcal 26.9 g
11水	はしのひ				
	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう なのはなむし タイピーエン	牛乳 ぶたにく なたね とりにく かまぼこ いか えび	米 もち米 ごま油 さとう かたくりこ ロード はるさめ	たけのこ ほししいたけ にんじん しょうが たまねぎ とろろこし にんにく きくらげ はくさい ねぎ	607 kcal 26.9 g
12木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ひよこまめのサラダ くだもの	牛乳 とりにく ひよこまめ	米 麦 サラダ油 じゃがいも バター こむぎこ はちみつ ごま油 なたね油 さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ もやし たまねぎ セミノール	698 kcal 20.5 g
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ せんぎりキャベツ とんじる	牛乳 あじ ぶたにく 油あげ とろろ 白みそ 赤みそ	米 麦 こむぎこ パンこ なたね油 すりごま こんにゃく じゃがいも	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	696 kcal 30.0 g
16月	きなこあげパン ぎゅうにゅう バリバリサラダ ポークシチュー	牛乳 きなこ ぶたにく	コッペパン なたね油 さとう グラニューとう ごま油 ワンタンの皮 じゃがいも こむぎこ	きゅうり にんじん キャベツ とろろこし たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム	627 kcal 23.4 g
17火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ゆでやさい けんちんじる	牛乳 さば 赤みそ 白みそ こんぶ とりにく とろろ 油あげ	米 麦 さとう 白いりごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	はくさい もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	591 kcal 29.5 g
18水	ナシゴレン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりフォー メロン	牛乳 ベーコン とりにく	米 バター なたね油 フォー	とうがらし にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン もやし みずな みつば トマト レモン	666 kcal 27.4 g
19木	しょくいくのひ				
	ブルコギどん ぎゅうにゅう ポイルやさいサラダ わかめスープ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	米 麦 なたね油 さとう ごま油 白いりごま オリーブオイル	たまねぎ もやし にら にんじん にんにく キャベツ きゅうり とろろこし レモン しょうが ねぎ	664 kcal 19.8 g
20金	もちむぎごはん ぎゅうにゅう ようふうにくじゃが はるキャベツのツナあえ	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ ツナ しおこんぶ	米 麦 なたね油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん アスパラガス トマト キャベツ	703 kcal 24.9 g
23月	ごはん ぎゅうにゅう あまからチキン こまつなのあえもの たけのことはるさめのスープ	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ	米 麦 かたくりこ なたね油 さとう ごま油 はるさめ	あんずジャム にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	587 kcal 26.5 g
	わしょくのひ				
24火	たけのこごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ はるキャベツのおひたし いもだんごじる	牛乳 油あげ ししゃも とりにく	米 なたね油 さとう かたくりこ おじゃがもちボール	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ もやし だいこん ねぎ	670 kcal 25.1 g
25水	ごもくうどん ぎゅうにゅう いそかあえ まっちゃむしパン	牛乳 とりにく 油あげ きざみのり たまご	ごま油 こんにゃく うどん こむぎこ さとう バター	ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな もやし	670 kcal 25.1 g
26木	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのハンバーグおろしソース ひじきとだいずのいために とろろのみそじる	牛乳 とびうお ぶたにく たまご ひじき 大豆 やきちくわ とろろ わかめ 油あげ 赤みそ 白みそ	米 パンこ なたね油 さとう	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	666 kcal 27.4 g
27金	キャロットライスクリームソースかけ ぎゅうにゅう フライピーズサラダ くだもの	牛乳 とりにく 大豆 ポークハム	米 サラダ油 バター こむぎこ かたくりこ なたね油 さとう 白いりごま	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ しめじ とろろこし キャベツ もやし たまねぎ ひゅうがなつ	703 kcal 24.9 g
30月	やきとりどん ぎゅうにゅう なめこじる ゆでそらまめ	牛乳 とりにく きざみのり わかめ とろろ 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 なたね油 さとう かたくりこ	しょうが ねぎ えのきたけ なめこ わけぎ そらまめ	666 kcal 27.4 g
31火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう いかのにんにくあげ わかめときゅうりのあますあえ じゃがいもとあおなのみそじる	牛乳 とりにく 油あげ いか わかめ 白みそ 赤みそ	米 なたね油 さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん しょうが さやいんげん もやし きゅうり えのきたけ こまつな	703 kcal 24.9 g

体内時計を整える 朝の光と朝ごはん

朝ごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られること、体温が上がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排せつのリズムをつくる役割があることなどです。子供たちには、登校前にバランスの良い朝ごはんをしっかりと食べさせてあげてください。

また、地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。体内時計を整えるために、朝の光をあび、朝ごはんを食べるようお願いいたします。

<今月の地産地消>

こまつな たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり

<今月の給食>

11日(水) はしの日

小金井市の全小中学校では、毎月11日、19日、24日を、「はしの日」、「食育の日」、「和食(日本食)の日」と定めています。今月のはしの日は、とろろこしを衣に使い、きれいな黄色の菜の花を模したしゅうまいを作ります。

19日(木) 食育の日

ブルコギは、韓国料理の中でもポピュラーな肉料理。韓国語で「ブル」は火を、「コギ」は肉を意味しています。甘いタレを使った味付けが日本人の味覚によく合い、日本国内でも広く知られるようになりました。

24日(火) 和食の日

春に旬を迎える野菜は、たけのこ、春キャベツ、ふきやタラの芽などで。今月の24日は、春が旬の食材を集めて作った献立です。旬とは、自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節のことで、一番おいしく食べられて、栄養がたっぷりです。御家庭でも旬のものを食べて、自然の恵みや四季の変化を感じてみてください。

◎今年度の給食費の最初の引き落としは、ご登録いただいた「ゆうちょ銀行」の口座より、6月6日に行われます。初回は2か月分の引き落としがありますので、ご注意ください。