



5月分予定献立表



こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
端午(たんご)の節句(せっく)										
1	月	さんさいごはん			わかたけじる ぶりのねぎしおやき きんぴらごぼう かしわもち	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご わかめ ちらしかまぼこ ぶり	こめ あぶら さとう でんぶん しろごま かしわもち	さんさい にんじん ねぎ たけのこ にんにく れんこん ごぼう こんにやく	28.5 658	ついたちげつ たんご せつく 1日(月) 端午の節句 がついつか たんご せつく 5月5日の端午の節句にちなんだ こんだて じる 献立です。わかたけ汁は「たけのこ
八十八夜(はちじゅうはちや)										
2	火	まっちゃんパン			わかめうどん ささかまのりよくちやあげ じゃこサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ わかめ ささかまぼこ ちりめん	まっちゃんパン めん こむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら	ねぎ にんじん こなちや キャベツ こまつな	27.2 618	のようにすくすく ^{そだ} 育ってほしい」、ぶり は「出世魚 ^{しゅせうお} のぶりのように出世 ^{しゅっせ} してほ しい」という願い ^{ねが} を込 ^こ めました。 また、柏餅 ^{かしわもち} は、柏の木は新しい葉 ^{かしのわき} が であらないと古い葉 ^{あたら} が落ちないことから、 「後継 ^{あつ} ぎが絶えないように」という願 い ^{ねが} を込めて食べられるようになりまし た。(裏面にも説明があります。)
東京都(とうきょうと)の郷土料理(きょうどりりょうり)										
8	月	ごはん			ちゃんこじる とりにくのさっぱりやき とうきょうさんいとかんてんのサラダ (かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく かんてん	こめ あぶら さとう	にんじん はくさい ねぎ こまつなしょうが はるキャベツ	23.4 545	
9	火	はるキャベツの ペペロンチーノ			サーモンのフレンチソース ごぼうときゅうりのサラダ (ごまドレッシング) さくらんぼゼリー	ベーコン ぎゅうにゅう サーモン	スパゲティ オリーブあぶら でんぶん あぶら さとうドレッシング	にんにくたまねぎ にんじん ぶなしめじ はるキャベツ ごぼう きゅうり さくらんぼゼリー	23.9 635	ゼリーにはスプーンがつき ます。
10	水	カレーライス			はるキャベツとほうれんそうのソテー あまなつ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら じゃがいも	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご はるキャベツ ほうれんそう あまなつ	18 620	あまなつのたべのこしは、し かくいフライヤーにもどしま す。
11	木	パンズパン			ポテトのスープ ハムカツ (パックソース) はるキャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん はるキャベツ	25.6 650	
12	金	ごはん			かぶとわかめのみそしる さばのしおやき たけのこといとこんのいために	ぎゅうにゅう わかめ あかみそ しるみそ さば ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	かぶ こまつな こんにやく にんじん たけのこ	25.7 540	ふつか か はちじゅうはちや 2日(火) 八十八夜 はちじゅうはちや りっしゅん かぞ 八十八夜とは、立春から数えて88 にちめ ひのことです。この日に摘 ^つ ん んだ新茶 ^{しんちゃ} を飲むと長生きできると言わ れています。「夏も近づくと八十八夜」 なつ ちか はちじゅうはちや
15	月	ビビンバ (にくごはん)			ワントンスープ (ゆでやさい) (みそだれ)	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら しろごま さとう ごまあぶら ワントンのかわ	にんにくしょうが もやし ほうれんそう にんじん たけのこ ねぎ なら	25.1 577	にくごはん・ゆでやさい・み そだれをまぜてたべます。
16	火	ナン			やさいスープ ひきにくとだいたいのカレーに きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいた	ナン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ にんにく グリーンピース きよみオレンジ	23.3 546	きよみオレンジのたべのこし は、しかくいフライヤーにも どします。 この日の給食では、抹茶蒸しパン
17	水	グリーンピースごはん			ゆばとわかめのすまし汁 かつおのくろずだれがけ はくさいとあぶらあげのにびたし	とりにく ぎゅうにゅう ゆば わかめ かつおぶし かつお あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ	にんじん グリンピース えのきたけしょうが はくさい こまつな	30.3 582	と、天ぶらの衣に緑茶を混ぜた「笹か まの緑茶揚げ」が登場します。
18	木	ほうれんそう しょくパン			スコッチブロス じゃがいものそぼろチーズやき メロン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく チーズ	ほうれんそうパン オリーブあぶら おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー メロン	23.1 570	メロンのたべのこしは、しか くいフライヤーにもどしま す。

こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
19	金	ごはん			ちゅうかふうスープ いかのころもやき チンジャオロースー	ぎゅうにゅう やきぶた たまご いか ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ さとう	チンゲンサイ だけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが ピーマン	30.4 600	22日(月) 新緑の季節 木々が青々と茂り、新緑の美しい 季節にちなんで献立です。 さわらの新緑焼きは、さわらにパセ リのみじん切りを混ぜた衣をまぶし、 焼き上げます。
新緑(しんりょく)の季節(きせつ)					かきたまじる さわらのしんりょくやき みしょうかん	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご なるとさわら	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ	にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく みしょうかん	27.2 592	
22	月	きつねごはん								
23	火	せわりコッペパン			オニオンスープ ウインナーのケチャップソース やさしいソー	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	コッペパン でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん パセリ はるキャベツ ピーマン	20.5 529	
24	水	ターメリックライスの ホワイトソースがけ			はるキャベツとブロッコリーのサラダ (フレンチドレッシング) メロン	えび ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ	マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー はるキャベツ メロン	20.6 595	メロンのたべのこしは、しか くいフライヤーにもどしま す。
25	木	かぼちゃしょくパン			じゃがいもとベーコンのスープに ひきにくとトマトのオムレツ クラッシュゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム たまご ぶたにく	かぼちゃパン じゃがいも バター クラッシュゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト みかん パイナップル もも レモン	26 643	
26	金	ぶたどん			くろまめサラダ (わふうドレッシング) みしょうかん	ぶたかた ぎゅうにゅう くろまめ	こめ あぶら さとう ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき キャベツ みしょうかん	25.3 598	みしょうかんのたべのこし は、しかくいフライヤーにも どします。
29	月	ごはん			さなえじる めかじきのてりやき さつまあげとおからのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ あかみそ めかじき おから さつまあげ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	こまつな たまねぎ だけのこ ふきしょうが ねぎ にんじん	27.5 557	
30	火	シュガークッペ			フレッシュトマトのやさしいスープ ローストチキン グリーンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	シュガークッペパン さとう あぶら じゃがいも バター	にんにく かぶ にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマトしょうが パセリ	23 566	
31	水	なめし			わかめとたまねぎのみそしる やししやも(ぜんがくねん21ほん) にしめ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ ししやも とりにく さつまあげ	こめ あぶら しろごま さといも さとう	あおな たまねぎ こまつな しょうが ごぼう こんにやく れんこん にんじん ほししいたけ	25.5 578	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※5月分の給食費の口座引き落としは、5月31日(水)です。納め忘れのないようお願いしま す。					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 590 キロカロリー	たんぱく質 25 グラム			

5月の給食に登場する旬の食材

かつお
あさり
しん 新ごぼう
アスパラ
はる 春キャベツ
しん 新たまねぎ

8日(月) 東京都の郷土料理について

ちゃんこ汁は、相撲力士が食べる「ちゃんこ鍋」をアレンジしました。また、具についても特別決まっているものはありませんが、それぞれの相撲部屋ごとに昔からの伝統を引き継いだ味付けがあるようです。東京都の両国には相撲が行われる国技館があるため、その周辺にはちゃんこ鍋を出しているお店が多くあります。

「ちゃんこ」とは、もともと力士が食べる食事のことを指します。力士は、相撲を行うための体格を身に付けるために鍋を食べることが多く、それが広く知れ渡ったのが「ちゃんこ鍋」です。ちゃんこ鍋の味付けは、醤油や味噌、最近では塩など様々です。

端午の節句について

5月5日に行われる節句で、大昔の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかかしわもちを食べたりします。

