

2024年


5月 給食 だより



入園、進級をして1カ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、長いお休みがあるため少し疲れやすい時期です。体調を崩さないように食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。



こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。祝日法では「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」とされています。

力強く元気なこどもたちの成長を願い、こいのぼりや五月人形を飾ります。

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、柏餅は子孫繁栄を願って食べられており、主に関東地方を中心に広まっています。一方西日本では、災いを避ける目的で、甘くて白いちまきを食べる風習が根付いているようです。

感染症対策に手洗い

環境が変わると、体調を崩しやすくなります。手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。正しい手洗いを身につけ、習慣にしましょう。

【正しい手の洗い方】

- ① せっけんを泡立てる。
- ② 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う。
- ③ 水で洗い流し、きれいなタオルで拭くおうちでも、園から帰ったときや食事前などには手を洗うように心がけてくださいね。



(給食レシピ) たけのこの金平

＜材料＞		(4人分)
	たけのこ	100g
	人参	40g
	つきこんにゃく	40g
	ごぼう	20g
	いんげん	20g
A	だし汁	20g
	砂糖	6g
	しょうゆ	12g
	みりん	2g

＜作り方＞

- ① たけのこ、人参とごぼうは千切りにしておく。
- ② いんげんは3等分にカットしておく。
- ③ Aの調味料を合せておく。
- ④ 鍋にたけのこ、人参、つきこんにゃく、ごぼう、いんげんを入れて③の調味料を加えて、水気が少なくなるまで炒め、白ごまを加えて出来上がり。

※ 5月23日(木)に提供します。



2024年

5月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
1	水	ごはん ツナとごぼうのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	米・油	生姜・ごぼう・キャベツ・ 枝豆・人参・ほうれん草・玉葱	鶏肉・ヨーグルト・ シーチキン・豆腐・味噌・ 牛乳	711	33.8	
2	木	ごはん 赤魚のねぎ味噌焼き 小松菜とえのきのお浸し わかめときぬさやのすまし汁 牛乳	米・砂糖・油	青葱・小松菜・キャベツ・ 大根・えのき・人参・わかめ・ きぬさや	あかうお・味噌・ かに風味フレーク・牛乳	574	30.3	
7	火	ごはん 変わりちらし寿司 揚げエビシューマイ 菜の花と花麩のすまし汁 柏もち 牛乳	米・油・花麩・柏もち	ちらしずしの素(人参、れんこ ん、筍、干瓢、干しいた け)・たくあん・ グリーンピース・きざみのり・ 菜の花・人参	さけ・桜でんぶ・ 錦糸たまご・ エビシューマイ・牛乳	781	27.2	
8	水	パン 白身魚の磯辺フライ ひじきのツナサラダ コーンスープ 牛乳	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油	蕎麦のり・キャベツ・ひじき・ れんこん・玉葱・人参・ 黄ピーマン・枝豆・コーン・ パセリ	ほき・シーチキン・牛乳	553	28.6	
9	木	ごはん 豚肉のごま生姜焼き ほうれん草のおかか和え 里芋とわかめのみそ汁 牛乳	米・油・砂糖・白ごま・ さといも	生姜・ほうれん草・キャベツ・ 緑豆もやし・人参・コーン・ わかめ・青葱	豚肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳	617	24.3	
10	金	ごはん 鶏肉の甘酢だれ 春雨とかにかまの中華風和え 卵の中華スープ 牛乳	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・春雨・ごま油	黄ピーマン・枝豆・わかめ・ 玉葱・人参・青葱	鶏肉・かに風味フレーク・ 卵・牛乳	816	31.6	
13	月	ごはん ビーフカレー 花野菜のサラダ りんごゼリー 牛乳	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー	玉葱・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン	牛肉・牛乳	683	20.5	
14	火	ごはん バーベキューボーク マカロニサラダ ほうれん草と麩のすまし汁 牛乳	米・砂糖・油・マカロニ・ 麩	生姜・玉葱・きゅうり・人参・ コーン・ほうれん草	豚肉・牛乳	669	23.9	
15	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜とごぼうのサラダ 大根と菜の花みそ汁 牛乳	米・油・片栗粉	白菜・ごぼう・インゲン・ 人参・黄ピーマン・大根・ 菜の花	豆腐ハンバーグ・味噌・ 牛乳	639	24.4	
16	木	ごはん チキンカツ えんどうとカリフラワーのサラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油	スナップエンドウ・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・小松菜・ 玉葱	鶏肉・あげ・味噌・牛乳	614	27.9	
17	金	めん 卵と野菜たっぷりうどん 海鮮シューマイ みかん缶 牛乳	うどん・片栗粉・油	玉葱・白菜・人参・しめじ・ ほうれん草・みかん缶	豚肉・卵・ 海鮮シューマイ・牛乳	491	22	
20	月	ごはん 根菜入りとりつくねハンバーグ 大根のちりめんサラダ 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・片栗粉・麩	大根・キャベツ・ ブロッコリー・人参・ 黄ピーマン・小松菜・玉葱	つくね・ちりめん・味噌・ 牛乳	654	26.4	
21	火	パン ボークピース スパゲティサラダ パン 牛乳	コッペパン・じゃが芋・ 油・砂糖・スパゲティ	玉葱・グリーンピース・人参・ トマト・キャベツ・きゅうり・ コーン	豚肉・大豆水煮・牛乳	592	25.6	
22	水	ごはん 鶏肉のごま唐揚げ ちんげん菜とちくわのナムル 白菜ととうす揚げのみそ汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・砂糖・ごま油	生姜・ニンニク・ちんげん菜・ キャベツ・人参・黄ピーマン・ 白菜・青葱	鶏肉・ちくわ・あげ・ 味噌・牛乳	783	32.8	
23	木	ごはん 鯖の照り焼き たけのこの金平 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	米・油・こんにゃく・ 砂糖・白ごま	たけのこ・人参・インゲン・ ごぼう・ほうれん草・玉葱	さわら・豆腐・味噌・牛乳	644	32.1	
28	火	めん イタリアンスパゲティ キャベツのサラダ 和梨ゼリー 牛乳	スパゲティ・油・ 和梨ゼリー	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマトピューレ・ パセリ・キャベツ・れんこん・ インゲン・人参	豚肉・牛乳	518	21	
29	水	ごはん 中華丼 揚げ餃子 パイン缶 牛乳	米・ごま油・片栗粉・油	白菜・チンゲン菜・玉葱・ 人参・白ネギ・木くらげ・ パイン缶	豚肉・いか・えび・ 餃子(豚、鶏)・牛乳	615	22.5	
30	木	枝豆 ごはん 鶏肉の照り焼き もやしとかにかまの和え物 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	米・砂糖・油	緑豆もやし・キャベツ・ ほうれん草・コーン・わかめ・ 玉葱・人参・枝豆	鶏肉・かに風味フレーク・ 豆腐・味噌・牛乳	702	35.4	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						平均	648	27.2
※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。								