

5月 よていこんだてひょう

令和6年度 さいたま市立春岡小学校

日 (曜日)	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	力や熱になる(黄)	血や筋肉をつくる(赤)	体の調子をよくなる(緑)	たんぱく質 (g)
1日 (水)	さいたま市民の日(学校閉庁日)						
2日 (木)	振替休業日(4/27日分)						
6日 (月)	憲法記念日(祝日)						
7日 (火)	中華炊き込みご飯		鱈の白醬油漬 ごま酢和え 柏餅	精白米、米粒麦、三温糖 ごま油、ごま 柏餅(小豆粒あん)	牛乳、ぶた肉、えび 鱈の白醬油漬	たけのこ、にんじん、しいたけ こまつな、キャベツ、もやし	709 29.6
8日 (水)	ごはん		麻婆豆腐 ナムル	精白米、三温糖、サラダ油 でん粉、ごま油、ごま	牛乳、ぶた肉、とうふ ひよこ豆、米みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、にんじん、ながねぎ しいたけ、もやし、だいこん、きゅうり	616 23.6
9日 (木)	ピースご飯		信田煮 豚汁	精白米、もち米、サラダ油 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とうふ 油揚げ、こんにやく、米みそ 信田煮(魚すり身、たまご)	グリーンピース、だいこん、にんじん こまつな、ながねぎ	600 23.6
10日 (金)	黒パン		ボストンクラムチャウダー ひじきのピリ辛和え りんごジュレ	黒パン、三温糖、サラダ油 じゃがいも、米粉ホワイトルウ りんごジュレ(果肉、果汁)	牛乳、ベーコン、あさり 白花豆ペースト、ひじき 調理用牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、もやし	618 22.4
13日 (月)	カレー南蛮 地粉うどん		あまさぎの南蛮漬け 即席漬け	地粉うどん、三温糖、なたね油 でん粉、米粉ルウ	牛乳、ぶた肉、油揚げ わかさぎ	にんじん、ながねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり	639 30.1
14日 (火)	海賊ピラフ		わかめスープ もやしのナムル つぶつぶレモンゼリー	精白米、三温糖、オリーブ油 ごま油、ごま、バター つぶつぶレモンゼリー(果肉・果汁)	牛乳、えび、いか、あさり とり肉、わかめ	にんにく、たまねぎ、とうもろこし レモン果汁、パセリ、こまつな にんじん、もやし	552 23.7
15日 (水)	ごはん		山頭火鍋 ちしゃなます 借金なし大豆	精白米、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、つくね 米みそ、くきわかめ、ツナ 借金なし大豆	はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ ながねぎ、レタス、サニーレタス きゅうり	625 26.7
16日 (木)	ごはん		海鮮チリソース煮 ごまだれサラダ	精白米、三温糖、サラダ油 じゃがいも、でん粉、ごま油 ごま	牛乳、生揚げ、いか、えび	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム にんにく、しょうが、もやし きゅうり、キャベツ	641 26.3
17日 (金)	ナン はちみつ		チキンキーマカレー さわやかサラダ ヨーグルト	ナン、三温糖、サラダ油 薄力粉、はちみつ	牛乳、とり肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマト、青ピーマン みかん、キャベツ、きゅうり	591 28.4
20日 (月)	ききたまライスボール		カルトッフェルザート アイントプフ	ききたまライスボール、サラダ油 オリーブ油、じゃがいも	牛乳、ベーコン、レンズ豆 ウインナー、だいず	たまねぎ、バジル、パセリ、にんじん セロリー	659 22.3
21日 (火)	ごはん		新じゃがいものそぼろ煮 磯香和え そらまめ	精白米、三温糖、サラダ油 でん粉	牛乳、ぶた肉、のり	たまねぎ、にんじん、しょうが グリーンピース、こまつな、もやし そらまめ	596 22.4
22日 (水)	ごはん		チキンチキンごぼう けんちょう	精白米、三温糖、なたね油 でん粉、ごま油	牛乳、とり肉、たまご とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん	700 26.6
23日 (木)	ごはん		あごじゃが なめたけ和え おかかふりかけ	精白米、三温糖、サラダ油 じゃがいも、おかかふりかけ	牛乳、あごちくわ	たまねぎ、こまつな、キャベツ もやし、えのきたけ	614 19.9
24日 (金)	広島ラーメン ホット中華めん		がんす 中華和え	ホット中華めん、三温糖 なたね油、ごま油、ごま	牛乳、とり肉、調理用牛乳 わかめ、がんす(魚すり身)	もやし、ながねぎ、だいこん きゅうり	615 26.5
27日 (月)	振替休業日(運動会分)						
28日 (火)	ソフトフランスパン はちみつ		ハインミー(ボーク&ドレーチェア) ポテトサラダ アセロラゼリー	ソフトフランスパン、三温糖 サラダ油、じゃがいも アセロラゼリー(果汁)、はちみつ	牛乳、ぶた肉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが、だいこん、にんじん きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ	583 26.0
29日 (水)	蒜山おこわ		かつお漁師揚げ 八寸汁	精白米、もち米、三温糖 サラダ油、なたね油、さといも	牛乳、ぶた肉、焼き竹輪 とり肉、かつお漁師揚げ 小豆、油揚げ	にんじん、ごぼう、しいたけ さやえんどう、たけのこ、れんこん だいこん、えのきたけ	692 32.2
30日 (木)	ごはん		煮ごめ 塩昆布和え 草もち	精白米、じゃがいも、さといも ごま油、ごま	牛乳、とうふ、油揚げ こんにやく、小豆 塩こんぶ	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ ながねぎ、きゅうり、キャベツ、かぶ ゆず(果皮)	667 18.6
31日 (金)	もぶりご飯		ひじき入り厚焼き玉子 若竹汁 冷凍みかん	精白米、三温糖、花麩	牛乳、とり肉、えび 油揚げ、とうふ、わかめ ひじき入り厚焼き玉子 冷凍みかん	にんじん、ごぼう、しいたけ、みつば たけのこ、こねぎ、こまつな	620 29.7

月平均エネルギー(634kcal) / 月平均たんぱく質(24.9g)

- ◇天候などによる食材調達の都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
- ◇表記について…「ごはん」が白飯です。「中華炊き込みご飯」「ピースご飯」「海賊ピラフ」「蒜山おこわ」「もぶりご飯」が、炊き込みご飯または混ぜご飯で、給食室にて炊飯したものです。
- ◇表記について…主な食品の欄に**献立名**が入ったものは、「既製品」を調理または提供しているものです。
- ◇5月8日の5年生は『管弦楽教室』で給食はありません。中止・延期の場合もお弁当の持参をお願いします。
- ◇5月16日の5年生は『校外学習』で給食はありません。中止・延期の場合もお弁当の持参をお願いします。

裏面に続きます。

5月 よていこんだてひょう

令和6年度 さいたま市立春岡小学校

☆今月の行事食・郷土料理・海外の料理☆ 今月は、中国地方の料理が多く登場します！

旬の食材は、「あさり」「鱮」「かつお」「さやえんどう」「そらまめ」「グリーンピース」「じゃがいも」「たまねぎ」を使います。

☆5月7日は『端午の節句(こどもの日献立)』です☆

- 【中華炊き込みご飯】は、中国料理の「中華ちまき」をもとにした炊き込みご飯です。
- 【鱮の白醤油漬】の「さわら」は、春を象徴する魚として、「鱮」という漢字がついた海水魚です。
- 【ごま酢和え】は、すりごまを三温糖、醤油、穀物酢の甘いタレで和えた小学校では多く登場する献立です。
- 【かしわもち】の柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちず、家系が途絶えないという縁起を担いだものです。



- 【麻婆豆腐】は、中国発祥の料理です。陳建民さんが日本人の舌に合うように手直しをし、テレビで紹介したことで全国に広まりました。
- 【信田煮】は、信太の森に棲んでいた「白きつねの伝説」で、その「白きつね」が大好きな油揚げを使った料理をさすものです。油揚げに「にんじん」「キャベツ」「ほうれんそう」「春雨」「ひじき」「魚のすり身」「たまご」を包んで煮込んだ料理です。
- 【ボストンクラムチャウダー】は、アメリカ料理です。ニューイングランドクラムチャウダーとも呼ばれる白いクラムチャウダーです。
- 【カレー南蛮】の「南蛮」は「ねぎ」を意味しています。「カレー南蛮」は本来は蕎麦ですが、今日は「地粉うどん」で味を楽しみましょう。
- 【あまさぎの南蛮漬け】は、島根県の料理です。「わかさぎ」を島根県では「あまさぎ」と呼び、家庭では南蛮漬けにする定番料理です。
- 【海賊ピラフ】は、漫画ワンピースのサンジのピラフを参考に作りました。明日の三校親善球技会で6年生の盗って奪っての活躍を期待しています。
- 【山頭火鍋】は、山口県山口市にゆかりのある詩人・種田山頭火がその昔に作った鍋料理からついた名前です。
- 【ちしやなます】は、「レタス」と「魚」を酢味噌で和える山口県下関市や萩市の郷土料理です。
- 【カルトツェルザート】は、ドイツの伝統料理です。17世紀頃にはドイツで食べられていた記録が残っているポテトサラダです。
- 【アインツプフ】は、ドイツの家庭料理です。「農夫のスープ」と呼ばれ、日本の「みそ汁」のように親しまれている料理です。
- 【そらまめ】は、2年生の食育行事です。2年生は丁寧に皮むいた「そらまめ」を茹でて給食で提供します。
- 【チキンチキンごぼう】は、山口県では給食定番献立です。「鶏肉」と「ごぼう」を甘辛いたれにからめた料理です。
- 【けんちょう】は、山口県の郷土料理です。精進料理であったものが家庭料理として、広まりました。
- 【あごじゃが】は、島根県の郷土料理です。「あご(とびうお)」で作ったちくわです。
- 【広島ラーメン】は、豚骨と魚介類を合わせた白濁とした「しょうゆベース」のスープです。「ホット中華めん」でつけ麺スタイルで食べてください。
- 【がんす】は「〜でございます」という意味の広島弁です。親しみをもてる愛される食品になってほしいという蒲鉾屋さんがつけた名称です。
- 【バインミー(ポーク&ドーナチュア)】は、ベトナムで愛されている国民食のサンドイッチです。今回は豚肉の生姜焼き「バインミー」です。
- 【蒜山おこわ】は、岡山県と鳥取県の県境に位置する蒜山地区の郷土料理です。祭りや祝い事には欠かせない料理です。
- 【八寸汁】は、広島県内陸部の郷土料理です。人が集まる時に作られます。盛り付け皿が八寸(24cm)なのから名前のついた料理です。
- 【煮ごめ】は、広島県の郷土料理です。肉や魚を一切使わず、味付けもしょうゆ味で、素材の味を楽しめる伝統的な精進料理です。
- 【もぶりご飯】は、広島県の郷土料理です。「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味です。混ぜご飯として提供します。
- 【若竹汁】は、旬のたけのこを使ったすまし汁です。かつお節と昆布の合せ出汁に薄口醤油と塩で味付けをしました。

みんなでいただきます。みんなで残さず、味わって食べましょう！



5月 きゅうしょくだより

—慣れない暑さと上手に付き合おう!—

汗ばむような暑さを感じる日が増えてきましたね。この時期は、体が汗を出すことに慣れていないため、うまく体温バランスが保てず熱中症のような症状が出やすくなります。のどが渴いたと感じた時には体の水分はかなり失われています。休み時間ごとにこまめな水分補給をしましょう。「手洗い・うがい・水分補給」を心がけて生活してくださいね。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。