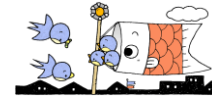




5月の予定献立



令和6年度

小金井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類・ たんぱく質
八十八夜 お茶メニュー							
1水	肉うどん	○	五目きんぴら 抹茶蒸しパン	豚もも、油揚げ、豚もも、牛乳、たまご	うどん、こんにゃく、なたね油、三温糖、 白いりごま、小麦粉、上白糖、有塩バ ター、甘納豆	にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、れん こん	586 kcal 22.8 g
2木	カレー丼	○	わかめスープ のり塩大豆	豚もも、油揚げ、生わかめ、絹ごし豆腐、 大豆、あおのり、牛乳	米、はいが精米、なたね油、かたくり粉、 白いりごま、ごま油、じゃがいも	玉葱、ねぎ、にんじん	691 kcal 26.9 g
端午の節句メニュー							
7火	中華風おこわ	○	鶏団子味噌スープ ツナとわかめのサラダ	焼き豚、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、たま ご、白みそ、赤みそ、生わかめ、ツナ、牛乳	米、もち米、こんにゃく、ごま油、三温糖、 かたくり粉、なたね油	干し椎茸、にんじん、たけのこ、キャベ ツ、ねぎ、だいこん	564 kcal 22.2 g
8水	三色ごはん	○	貝だくさんのみそ汁 ゆでそば 冷凍みかん	鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、たまご、油揚 げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、なたね油、三温糖、こんにゃく、じゃ がいも	しょうが、さやいんげん、ごぼう、にんじ ん、だいこん、ねぎ、そば、冷凍みか ん	617 kcal 24.8 g
9木	シナモントースト	○	ポークビーンズ 春やさいサラダ	いんげんまめ、豚もも、牛乳	食パン、マーガリン、グラニュー糖、 じゃがいも、なたね油、ごま油、三温糖	セロリー、玉葱、にんじん、アスパラガ ス、キャベツ、とうもろこし	594 kcal 20.9 g
はしの日メニュー							
10金	ゆかりごはん	○	魚の塩焼き じゃがいものピリ辛炒め こまつなのみそ汁	まさば、油揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、こんにゃく、じゃがいも、なたね油、 三温糖、ごま油、白いりごま	しそ葉、にんじん、しょうが、にんにく、 さやいんげん、こまつな、はくさい、ねぎ	608 kcal 24.9 g
13月	麦ごはん	○	和風ハンバーグ きゅうりとかぶのあっさりづけ 田舎汁	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、た まご、赤みそ、こんぶ、生揚げ、白みそ、牛 乳	米、おおむぎ、三温糖、パン粉、かたくり 粉、さといも、なたね油	ねぎ、だいこん、きゅうり、かぶ、ごぼう、 にんじん	618 kcal 24.8 g
14火	麦ごはん	○	のり佃煮 ししゃものからあげ ごま和え 中華風野菜スープ	刻みのり、ししゃも、豚もも、牛乳	米、おおむぎ、三温糖、かたくり粉、なた ね油、白すりごま、はるさめ、ごま油	にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、干し 椎茸、はくさい、しょうが	574 kcal 23.6 g
15水	鮭とほうれん草のクリームパスタ	○	温野菜サラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	さけ、ベーコン、生クリーム、牛乳、粉 チーズ	なたね油、スパゲッティ、有塩バター、小 麦粉、じゃがいも、ごま油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、ほうれんそ う、セロリー、パセリ、ブロッコリー、 ニューサマーオレンジ	596 kcal 23.9 g
16木	麦ごはん	○	ホイコーロー 中華風コンスープ	豚もも、豚肩ロース、鶏もも、たまご、牛 乳	米、おおむぎ、なたね油、かたくり粉、ご ま油	しょうが、青ピーマン、にんじん、キャベ ツ、にんにく、ねぎ、とうもろこし、こま つな	576 kcal 23.7 g
17金	マーガリンパン	○	しろみざかなのフライ ゆでやさい ポテトスープ	メルルーサ、ベーコン、鶏もも、牛乳	マーガリン、小麦粉、パン粉、なたね油、 じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマン、 セロリー、にんにく、ねぎ、しょうが	618 kcal 26.8 g
20月	ツナピラフ	○	糸寒天サラダ コーンポタージュ	ツナ、寒天、生クリーム、牛乳	米、はいが精米、なたね油、ごま油、三温 糖、小麦粉、有塩バター	にんじん、玉葱、とうもろこし、パセリ、 もやし、こまつな、セロリー、にんにく	662 kcal 19.4 g
21火	とうふの卵とじ丼	○	小松菜のおかかじゃこあえ さつま汁	たまご、豚ひき肉、木綿豆腐、ちりめん じゃこ、おかか、鶏もも、赤みそ、白みそ、 牛乳	米、おおむぎ、なたね油、三温糖、こんに ゃく、さつまいも	玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつ な、もやし、だいこん、ねぎ	646 kcal 26.4 g
22水	ピザドック	○	しろいんげん豆のスープ 果物(あまなつ)	ベーコン、ポークハム、ピザチーズ、ベー コン、鶏もも、いんげんまめ、牛乳	コッペパン、なたね油、かたくり粉、じゃ がいも、オリーブ油	玉葱、青ピーマン、マッシュルーム、にん じんにんにく、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょう が、甘夏みかん	547 kcal 22.0 g
小金井和食の日メニュー							
23木	はいが米いりごはん	○	魚の麦みそ焼き 高野豆腐の揚げ煮 小金井やさいのけんちん汁 冷凍みかん	さけ、赤みそ、凍り豆腐、鶏もも、木綿豆 腐、牛乳	米、はいが精米、三温糖、白すりごま、お おむぎ、かたくり粉、なたね油、こんにゃ く	にんじん、だいこん、こまつな、はくさ い、ねぎ、冷凍みかん	670 kcal 29.5 g
24金	ターメリックライスの えびクリームかけ	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ ピーチゼリー	えび、鶏ももコマ、いんげんまめ、牛乳、 生クリーム、ひよこまめ	米、オリーブ油、なたね油、小麦粉、有塩 バター、じゃがいも、かたくり粉、三温 糖、ピーチゼリー	玉葱、にんじん、とうもろこし、マッシュ ルーム、セロリー、ねぎ、しょうが、キャ ベツ、もやし、にんにく、パセリ	677 kcal 22.5 g
27月	ごはん	○	ひじきのふりかけ 肉豆腐 磯和え	干ひじき、おかか、豚もも、木綿豆腐、刻 みのり、牛乳	米、はいが精米、なたね油、三温糖、白 いりごま、こんにゃく、油ひ	玉葱、ねぎ、さやいんげん、こまつな、は くさい、にんじん	587 kcal 25.6 g
28火	ピピンバ	○	チャプチェ トック入りスープ	豚ひき肉、大豆、油揚げ、たまご、豚もも、 牛乳	米、おおむぎ、三温糖、ごま油、なたね油、 はるさめ、白いりごま、トック	しょうが、にんにく、干しぜんまい、こま つな、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、 にら、キャベツ、干し椎茸、はくさい	636 kcal 25.1 g
本のメニュー (ふしぎなでまえ)							
29水	ポークカレー	○	切り干し大根のサラダ 果物(かわちばんかん)	豚もも、テンメンジャン、ちりめんじゃ こ、ロースハム、牛乳	米、はいが精米、なたね油、じゃがいも、 小麦粉、はちみつ、上白糖、はるさめ、ご ま油、三温糖	セロリー、玉葱、にんじん、にんにく、 しょうが、ねぎ、切干しだいこん、キャベ ツ、きゅうり、河内晩柑	678 kcal 20.0 g
30木	こぎつねごはん	○	干草蒸し ゆでスナックエンドウ せんべい汁	鶏ひき肉、油揚げ、たまご、鶏もも、木綿 豆腐、牛乳	米、なたね油、三温糖、南部せんべい	にんじん、しょうが、さやいんげん、干し 椎茸、糸みつば、スナックエンドウ、ごぼ う、ふなしめじ、だいこん、ねぎ	609 kcal 25.4 g
31金	野菜たっぷりソースやきそば	○	小金井やさいのナムル フルーツポンチ	豚もも、あおのり、寒天、牛乳	蒸し中華めん、なたね油、三温糖、ごま 油、白いりごま、上白糖	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじ ん、玉葱、もやし、だいこん、こまつな、も も(缶詰)、みかん(缶詰)、パインアップ ル(缶詰)	540 kcal 16.3 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

【給食費引き落としについて】

4月30日付の「令和6年度給食費について」のお知らせにありますように、6月5日(水)に4、5、6月分の給食費の引き落としがあります。前日までに入金をお願いいたします。金額は下記の通りです。

1年生 10,537円 2年生 13,107円 3・4年生 14,178円 5・6年生 15,198円



5月給食だより

令和6年 4月30日
 小金井第三小学校
 校長 増田 亮
 栄養士 櫻井 美幸

新しい学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスはなれましたか？がんばった疲れがそろそろ出てくる時期です。長い連休がありますが、お休みの日も早寝早起きを心がけて、しっかり朝ごはんを食べて体調を整えましょう。

今月の給食よ

7日(火) 端午の節句メニュー

こどもの日にちなんで、もちもちの中華おこわがです！

10日(火) 小金井はしの日

毎月11日前後を小金井はしの日としてはしを使ったメニューになっています。

23日(木) 小金井和食の日

毎月24日前後を小金井和食の日として、和食メニューになっています。

小金井産の野菜を使ったけんちん汁が出ます。

29日(水) 本のメニュー

あおば読書旬間にちなんで、給食に本にまつわるメニューが登場します。

「ふしぎなでまえ」より、出前で頼んだはずのカレーライスがあれれ??詳しくは図書室で本を探してみてくださいね!



【旬の食材】

お茶・たけのこ・そらまめ

かんきつ類 (ニューサマーオレンジ・かわちばんかんなど)

【小金井の食べもの】

こまつな・だいこん・にんじん

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7
人日の節句
 (七草の節句)

七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

セリ

ゴギョウ

ハコベラ

ホトケノザ

スズナ

スズシロ

3/3
上巳の節句
 (桃の節句)

ひな祭り
 はまぐりのうしお汁

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

5/5
端午の節句
 (菖蒲の節句)

ちまき
 かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

7/7
七夕の節句
 (笹の節句)

そうめん

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

9/9
重陽の節句
 (菊の節句)

菊花酒
 菊料理

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。