

令和5年度

5月

こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力の もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
22 月	麦ご飯		鯉のねぎソース 豚汁 ごまあえ 果物	七分づき米、 麦、でん粉、 油、ごま、 じゃがいも、 こんにゃく	ショウ、 かつお、 ぶた肉、豆腐、 みそ	ショウガ、長ねぎ、 ゴボウ、大根、 にんじん、もやし、 ほうれん草、 ニューサマーオレンジ	4月から6月にとれるかつ おを「初がつお」と呼んでい ます。この時期に獲れるか つおはさっぱりとしていてヘル シーです。
23 火	ごぼうピラフ		魚のセサミフライ クラムチャウダー 果物	七分づき米、 小麦粉、油、 バター、パン粉、 ごま、コンスター チ	とり肉、牛乳、 あさり、豆乳、 粉チ、ベーコン、林、 いんげん豆、 調理用牛乳	ニンニク、ゴボウ、 にんじん、枝豆、 玉ねぎ、パセリ、 メロン	新ごぼうの季節です。こ の時期に取られるごぼう は若い時に収穫するた め、柔らかいのが特徴 です。
24 水	四川豆腐丼		バンサンスー アーモンドじゃこ	七分づき米、 でん粉、春雨、 アーモンド	ぶた肉、豆腐、 うずら卵、 牛乳、ハム、 煮干	ニンニク、にんじん、 タケノコ、白菜、 玉ねぎ、キクラゲ、 シイタケ、きゅうり、 キャベツ	アーモンドには貧血予 防になる鉄分や体のむ くみをとってくれるカリウ ムなどが含まれていま す。
25 木	昆布とツナの ごはん		いかの更紗揚げ にらのみそ汁 しらたきあえ	七分づき米、 でん粉、油、 じゃがいも、 しらたき	昆布、ツナ、 牛乳、いか、 油揚げ、みそ	ショウガ、にんじん、 玉ねぎ、長ねぎ、 エノキ、きゅうり、 ニラ、キャベツ	昆布にはグルタミン酸と いう、うま味成分が多く 含まれていて和食の基 本である出汁に使われ ています。
26 金	ごはん		豚かつ 大豆入りけんちん汁 おかかあえ 果物	七分づき米、 小麦粉、 パン粉、油、 じゃがいも、 こんにゃく	牛乳、ぶた肉、 豆腐、油揚げ、 大豆、おかか	ゴボウ、大根、 にんじん、長ねぎ、 キャベツ、もやし、 小松菜、みかん	5/27 運動会 運動会で「かつ(勝つ)こ とが出来ますように。願 いを込めて給食では豚 かつにします。
29 月	振替休日 						
30 火	ゆかりごはん		豆あじの唐揚げ 肉豆腐 茎わかめのごま酢あえ	七分づき米、 でん粉、油、 ごま	牛乳、豆あじ、 ぶた肉、豆腐、 うずら卵、 茎わかめ	ゆかり粉、ニンニク、 ショウガ、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、 シイタケ、チゲン菜、シシ ト、きゅうり、もやし	今月の果物 2日日向夏 8日美生柑 10日カラマンダリン 15日甘夏 22日ニューサマーオレンジ 23日メロン 26日冷凍みかん の使用 を予定しています。
31 水	パインパン		キッシュ 麦と豆のトマトスープ フレンチサラダ	パン、 じゃがいも、 バター、麦	牛乳、ツナ、卵、 調理用牛乳、 チーズ、ベーコン、 ひよこ豆、 レンズ豆	玉ねぎ、セロリ、 マッシュルーム、 トマト、きゅうり、 カブ、赤ピーマン、 キャベツ、コーン	

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

各地に伝わる 端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉の
ぼりが元気よく泳ぐ姿を
目にする季節になりました。
5月5日の「端午の
節句」は、男の子の健や
かな成長を願ってお祝い
をする伝統行事です。端
午の節句に食べる行事食
といえば、「かしわも
ち」と「ちまき」が代
表的ですが、ほかにも地
域によってさまざまなお
菓子が親しまれています。

べこもち

(北海道)



べこもち

(青森県)



朴葉巻き

(長野県)



三角ちまき

(新潟県)



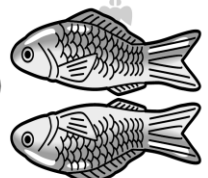
麦だんご

(徳島県)



鯉菓子

(長崎県)



鯨ようかん

(宮崎県)



あくまき

(鹿児島県)

