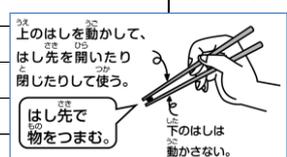




日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
2月	きんぴらごはん		米, ごま油	豚肉	ごぼう, にんじん, しょうが	今月の給食目標は「給食の時間を守ろう」です。行事や係活動が増え、運動会の練習も始まります。しっかり食べる時間を確保するため、給食開始時間を守り、みんなで協力して配膳し、時間内に片付けができるようになりましょう。
	いかの抹茶あげ		でん粉, 油	いか	しょうが, 抹茶	
	ひがし東くるめ汁		じゃがいも	豆腐, 油揚げ, みそ	だいこん, ながねぎ, こまつな	
	ツナのおえもの		砂糖, ごま油	ツナ	もやし, きゅうり, たまねぎ	
6金	ちゅうか中華おこわ		米, もち米, ごま油, 砂糖	焼き豚	ながねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, しょうが	かとおは旬が2回あり、春から初夏にかけて北上するものを「初がつお」秋に産卵のため南下するものを「戻りがつお」と呼びます。「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」と有名な俳句があるように、初がつおは初夏の季節にもなっています。
	やーりんちー油淋鶏		でん粉, 砂糖, ごま油	鶏肉	にんにく, しょうが, ながねぎ	
	にら玉汁		でん粉	豆腐, たまご	ながねぎ, えのきたけ, にら	
	くさきさかめのごま酢あえ		ごま油, ごま	くさわかめ	もやし, きゅうり, たまねぎ	
9月	かやくごはん		米, 砂糖	鶏肉, 油揚げ	にんじん, しいたけ, いんげん	かとおは旬が2回あり、春から初夏にかけて北上するものを「初がつお」秋に産卵のため南下するものを「戻りがつお」と呼びます。「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」と有名な俳句があるように、初がつおは初夏の季節にもなっています。
	かつおの東煮風		でん粉, 油, 砂糖	かつお	しょうが	
	じゃが芋のみそ汁		じゃがいも	油揚げ, 豆腐, みそ	だいこん, ほうれんそう, たまねぎ	
	ちくさ干草あえ		油, 砂糖	たまご	こまつな, もやし, はくさい	
10火	ごはん		米			運動会の練習が本格的に始まります。体を動かす時間が増えるので、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。
	てん焼きハンバーグ		パン粉(乳不使用), 砂糖, でん粉	豚肉, 牛肉, 大豆, 豆腐, たまご, 調理用牛乳	たまねぎ	
	せんべい汁		かわらせんべい		ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ, ほんしめじ	
	大豆もやしとじゃこあえ		ごま油, ごま	ちりめんじゃこ	きゅうり, だいずもやし	
11水	メキシカンチーズトースト		食パン, 油	豚肉, ピザチーズ	にんにく, たまねぎ, ピーマン, トマト	今月の果物はメロンや柑橘類物を使用予定です。八百屋さんと相談しながらおいしい果物を提供します。
	ビーンズチャウダー		油, じゃがいも, コーンスターチ	鶏肉, いんげん豆, 大豆, 調理用牛乳, 生クリーム	たまねぎ	
	あおな青菜のサラダ		油, 砂糖		ほうれんそう, キャベツ, だいこん, ホールコーン, たまねぎ	
	くだもの果物(オレンジ)				オレンジ	
12木	ごはん		米			運動会の練習が本格的に始まります。体を動かす時間が増えるので、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。
	はつらんどうふ八珍豆腐		油, でん粉, ごま油	豚肉, えび, 豆腐, うずら卵	にんじん, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, チンゲン菜	
	かいせう海藻サラダ		油	海藻ミックス	キャベツ, きゅうり, だいこん, たまねぎ	
	くだもの果物(メロン)				メロン	
13金	ごはん		米			13日は、わらび、ぜんまい、ふきの山菜が入ったうどんの登場です。うどんの命でもある出汁は削り節と昆布を使い朝から手作りします。廊下で児童とすれ違うと「今日の給食は和食ですね!」と気づかれるくらい、おいしい香りが学校に広がります。
	きんさい山菜うどん		うどん, 砂糖	鶏肉, 油揚げ	にんじん, ながねぎ, ほうれんそう, わらび, ぜんまい, ふき	
	かきあげ		じゃがいも, 小麦粉, 上新粉, 油	えび, たまご	たまねぎ, にんじん, ホールコーン	
	あじろ蒸し豚のねぎだれあえ		ごま油, 砂糖	焼き豚	だいこん, にんじん, きゅうり, ながねぎ	
16月	ごはん		米			13日は、わらび、ぜんまい、ふきの山菜が入ったうどんの登場です。うどんの命でもある出汁は削り節と昆布を使い朝から手作りします。廊下で児童とすれ違うと「今日の給食は和食ですね!」と気づかれるくらい、おいしい香りが学校に広がります。
	こいわしの青のりあげ		でん粉, 油	こいわし, あおりの粉		
	かんこくふうにく韓国風肉じゃが		油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま油	豚肉, コチジャン	にんにく, たまねぎ, 赤ピーマン, ながねぎ, いんげん	
	はるさめ春雨サラダ		春雨, 油, 砂糖		にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	
17火	ごはん		米, ごま			白菜の仲間の広島菜は、高菜や野菜菜と同じように漬物にも使われます。ごはんと相性のよい野菜です。
	ひろしまめし広島菜飯		油, 砂糖	たまご, 鶏肉	しいたけ, たけのこ, たまねぎ	
	たまご焼き		じゃがいも, こんにゃく	豆腐, 油揚げ	ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん	
	けんちん汁		砂糖	きざみのり	もやし, きゅうり, にんじん	
18水	チキンライス		米, 油	鶏肉	にんにく, たまねぎ, グリンピース	フィッシュフライはカレー粉で下味したまんだいにパン粉をつけてフライにします。
	フィッシュフライ		小麦粉, パン粉(乳不使用), 油	まんだい, たまご	しょうが, にんにく	
	キャベツスープ		油, じゃがいも	ベーコン	キャベツ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	
	くだもの果物(オレンジ)				オレンジ	
19木	あんかけやきそば		中華めん(卵不使用), 油, ごま油, でん粉	豚肉, うずら卵	キャベツ, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, たまねぎ, もやし	ゆで大豆にでん粉を付けて揚げ、甘辛いたれと絡める豆じゃこナッツをはして上手に食べられるように、はしの持ち方が正しくできているか確認しましょう。
	まめ豆じゃこナッツ		でん粉, 油, アーモンド, 砂糖	大豆, ちりめんじゃこ		
	ナムル		ごま油, 砂糖		だいこん, にんじん, きゅうり, たまねぎ	
20金	ごはん		米			上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。はし先で物をつまむ。下のはしは動かさない。
	さばのみそ煮			さば, みそ	しょうが	
	むらくも汁		でん粉	豆腐, わかめ, たまご	ながねぎ, えのきたけ	
	ごまあえ		ごま, 砂糖		ほうれんそう, もやし	
くだもの果物(メロン)				メロン		





日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
23月	クファージュシー		米、油、砂糖	豚肉、糸昆布、かまぼこ（卵不使用）	しょうが、にんじん	運動会の練習も佳境に入ります。表現でも競技でも自分の出番が来るまで「ちむどんどん（胸がドキドキ）」しますね。
	おきなわふうまめ 沖縄風豆あじの南蛮揚げ		でん粉、油、砂糖	豆あじ	シイクワサー、ながねぎ	
	もずくスープ			鶏肉、もずく、豆腐	えのきたけ、たまねぎ、はくさい	
	パインヨーグルト		はちみつ	ヨーグルト	パイン缶	
24火	ごはん		米			ちゃんちゃん焼きは、ソーラン節のふるさと、北海道の郷土料理です。みそモヨで味付けした鮭に野菜とチーズをのせオーブンで焼きます。
	鮭のちゃんちゃん焼き		油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	さけ、みそ、ピザチーズ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ピーマン	
	つぼん汁		こんにやく	鶏肉	だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、ながねぎ、しいたけ	
	おひたし		砂糖		ほうれんそう、もやし	
25水	チャーハン		米、油	焼き豚、たまご	しょうが、ながねぎ、グリーンピース	血液中の鉄分が不足すると、立ちくらみを起こしやすくなる貧血になります。汗をたくさんかいたり、運動量が増えたりすると貧血になりやすいため、気を付けましょう。2.5日は鉄分豊富なレバーを使ったメニューです。鉄分をしっかり摂って練習をがんばりましょう。
	豚レバーのチリソース		でん粉、油、砂糖	豚レバー	しょうが、にんにく、ながねぎ	
	おこげスープ		ごま油	鶏肉	しょうが、にんじん、ながねぎ、はくさい、しいたけ、こまつな	
	くだもの果物（美生柑）				美生柑	
26木	ごはん・人参ふりかけ		米、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	いよいよ運動会本番です。たくさん練習した成果を発揮できるように2.8日はとんかつ（勝つ）とカレーライスで、給食室から応援します。
	焼きししゃも			ししゃも		
	にくどうふ 肉豆腐		油、砂糖	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲン菜	
	あえもの		砂糖		ほうれんそう、だいこん	
27金	勝つカレーライス		米、小麦粉、パン粉（乳不使用）、油、じゃがいも、バター	豚肉、たまご、ひよこ豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	いよいよ運動会本番です。たくさん練習した成果を発揮できるように2.8日はとんかつ（勝つ）とカレーライスで、給食室から応援します。
	ダイコンサラダ		油、砂糖		だいこん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	
	フルーツパンチ				パイン（缶）、みかん（缶）、もも（缶）	
31火	はつ掛けんまい 発芽玄米ごはん		米、発芽玄米			いよいよ運動会本番です。たくさん練習した成果を発揮できるように2.8日はとんかつ（勝つ）とカレーライスで、給食室から応援します。
	あかうお 赤魚の塩焼き			あかうお		
	いなかじる 田舎汁		さといも	豆腐	だいこん、ながねぎ、にんじん	
	じゃがいもの金平		じゃがいも、油、糸こんにやく、砂糖		にんじん、ごぼう	

※地域の感染症状況の警戒度合いが引き上げられた場合は、文部科学省より発表された学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の通知をもとに、献立や配膳を変更します。

児童・教職員の感染を防止するため、あらかじめご承知おきください。

※栄養価は中学年（3・4年生）を基準にしています。

※サラダ等の野菜はすべて加熱し、教室であえます。

中学年（3・4年生）	国の基準	今月の平均
エネルギー (kcal)	650	654
たんぱく質 (g)	21.1~32.5	26

## 第二小学校 運動会



## 保護者の皆様へ

今年度の給食費の引き落としが始まります。今年は5月9日（月曜日）が初回になります。入金日は6日（金曜日）までをお願いします。初回は4月と5月分の2か月分と高額になります。大型連休直後のため残高が不足しないようご注意ください。残高不足で引き落としが出来なかった場合は、児童経由で未納通知を配布します。ご登録の口座への入金をお願いします。

## 行事食と五節句について

給食では、旬の食材や行事食を提供し、子供たちにランチ通信や給食委員会の放送で知らせています。五節句とは、江戸時代に幕府が祝日として定め、広まった行事です。本来「節供」といい、神様にお供えする食べ物のことを意味します。五節句では、お供えした食べ物をみんなで分け合って食べ、健康や豊作、子供たちの成長を願います。1月7日の「七草の節句」は七草がゆ、3月3日の「桃の節句」はちらしずしやひなあられ、5月5日の「端午の節句」はちまきやかしわもち、7月7日の「七夕の節句」はそうめん、9月9日の「重陽の節句」菊の花を使った料理が一般的な行事食ですが、地域や家庭によって違いがみられます。

五月五日は端午の節句です。子供たちの成長や幸せを願う行事です。ちまきやかしわもちを食べるお祝い、しょうぶ湯に入る行事です。



### 一月七日 七草の節句



### 三月三日 桃の節句



### 五月五日 端午の節句



### 七月七日 七夕の節句



### 九月九日 重陽の節句

