

5月 きゅうしよくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

<p>起きたら、朝日を浴びる。</p>	<p>朝食をよくかんで食べる。</p> <p>朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす。</p>	<p>食事は決まった時間に食べる。</p>	<p>早めに布団に入る。</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	--	--------------------	-----------------------	---

給食試食会のお知らせ

出典：月間「学校給食」2024年4月号

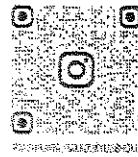
学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します！お時間のある方は、ぜひご参加いただき、日頃児童・生徒の皆さんが食べている給食をご試食ください！

- 開催日時：令和6年6月10日（月） 10：30～12：30
 開催場所：東調理場
 試食する給食：東調理場小学校
 対象者：立川市立小・中学校（全校）保護者の皆さま
 申し込み方法：QRコード、InstagramQRコード、立川市公式LINE、X（旧Twitter）にてご案内しています。
 問い合わせ：学校給食課 東調理場 電話 042-527-2160

2学期は西調理場小学校、3学期は東調理場中学校の給食試食会を開催する予定です。



▼案内チラシQRコード



▼Instagram QRコード

▼きゅうしよくだよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市HP ▶子育て・教育 ▶学校教育 ▶教育就学相談・小中学校 ▶学校教育 ▶学校給食 ▶東調理場小学校給食の献立について ▶5月献立表、きゅうしよくだより

こちらのQRコードからもホームページをご覧いただけます。



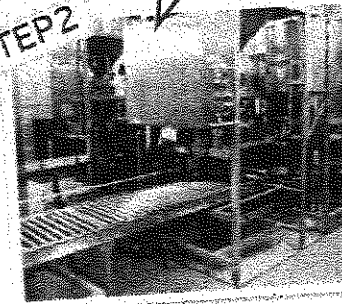
調理場を知ろうの1 お米はどのように炊けるのか？

STEP1
ここは、お米を炊く専用の部屋、その名も炊飯室。およそ8000人分のごはんが、ここで炊き上がります。では、入ってみましょう。



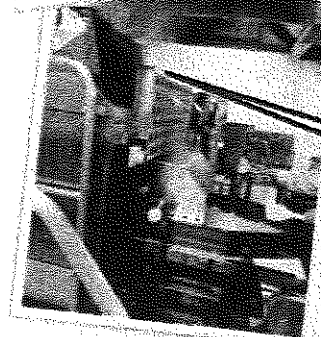
STEP1

STEP2
洗米して水に浸けたお米が入る機械です。炊飯釜に入れて炊飯機に向かいます。



STEP2

STEP3



ごはんは炊飯釜ごと持ち上げ反転して、ごはんほぐし機に入ります。

STEP4



ごはんはクラスごとに重さを計って食缶へ入れます。ここは、人の手が必要です。配缶したごはんは、皆さんの学校へ届けられます。

絵本給食

今年度の絵本は中央図書館青少年サービス係に推薦してもらっています。

『ぎょうざつかったの』 きむら よしお作 福音館書店

お母さんの留守に友だちを呼んで、ウナちゃんはぎょうざづくりで大奮闘。ぎょうざの皮200個作って、白菜、ニンニクをジョキジョキきって……。子どもたちの活力溢れる型破りの絵本。

引用：福音館書店

5/17のメニュー キャベツのパペロンチーノ

材料（4人分）

スパゲッティ	200g
ゆで塩	適量
ベーコン	4枚
キャベツ	1/4玉
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1強
塩	少々
こしょう	少々
コンソメの素	小さじ1
一味唐辛子	少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、キャベツは一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ゆで塩を入れてスパゲッティをゆでる。ゆであがったら、ざるにあけて水気をきる。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、にんにく、ベーコンを炒める。
- ④ キャベツを入れてさらに炒め、※の調味料を加える。
- ⑤ ②を合わせて、味を調べてできあがり。





5月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

給食目標

食事のマナーを身に付けよう



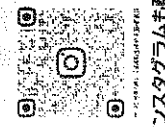
日曜	給食回数	21回	こんだて	ざいりよりのはたらき		こんだてメモ	
				ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)		
1	水	ごはん ホッケのしおやき さんびらごぼう ゆばの煮栗しる おちやプリン	ごはん こまあがら さとう おちやプリン	ごぼう がたにく ゆば かまぼこ	からだのちやうしを ととのえるもと(みどり)	こんだてメモ	
2	木	ちまきかうごはん ちまきあじのからあげ(2ほん) きゅうりごでせみのみどりからあえ もずくとどうぶつのスープ	もちこめ こまあがら さとう でんがん あがら	ぶたにく あじ きゅうり もずく どうぶつ	しょうが しいたけ にんじん たけのこ えだまめ きゅうり もやし たまねぎ えのき たけのこ しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ きゅうり もやし セロリ	5/1 八十八夜(はちじゅうはちや) 立春から数えて88日目のことをいいます。この日には新茶を飲むと長生きするといわれています。給食では、おちやプリンを出します。	
7	火	ざつこごはん チキンチキンごぼう ぐたくさんみそしる ももゼリー	こめ ごま あがら さとう でんがん あがら	きゅうり なまあけ みそ とり にく	ごぼう にんじん かぶ きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ きゅうり もやし	5/2 5/5は子どもの日/端午の節句です かしわもちやちまきを食べる風習があります。ちまきはささぎの葉などで、もち米を包んでむしたものです。「ちまき風ごはん」にアレンジして出します。	
8	水	ごはん あじのあおりのフライ(ソース) じゃこことヒーマンのいためもの けんちんじる	こめ ごま あがら さとう パン こ あがら じゃがいも さとう	きゅうり あじ あおりの ちりめんじゃこ あがら どうぶつ	ヒーマン たまねぎ だいにん にんじん たまねぎ だいにん		
9	木	はいがパン いちごジャム コーンとキャベツのリテー ようふうスープ	はいがパン いちごジャム あがら	きゅうり なま クリーム チーズ パン こ	にんじん プロッコリー たまねぎ キャベツ どうもろこし もやし セロリ		
10	金	クッパ あげしゅうまい(2こ) ちゅうかさラダ パイゼリー	こめ あがら でんがん あがら パン こ	きゅうり がたにく たまご しゅうまい わかめ たまご ハム あがら	ごねぎ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし		
13	月	ごはん たけのこパング しんたまねぎのおかあえ キャベツとあがらあげのみそしる	こめ あがら でんがん	きゅうり がたにく とり にく かたおがし あがら	ごねぎ たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり だいにん キャベツ ねぎ	※マラサダは、ポルトガルから伝わった、ハワイで人気 の揚げパンと似たお菓子です。給食では、丸パンを 揚げて作ります。	
14	火	マラサダ ※ ココロサラダ	まるパン あがら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり なま あけ たまご ハム あがら	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ にんにく しょうが きゅうり パプリカ	～今月の注目食材～ キャベツは、春・夏・冬キャベツの3つに大きく分けられます。今が旬の春キャベツは、まきかゆるやかで葉がやわらかいのが特徴です。 ※かわしくは、食音ボスターを手エック! 出典:農林水産省「おひつ」2023年1月	
15	水	ごはん なまあけのちゅうかいだめ こめこめんのスープ みかんゼリー	こめ さとう あがら でんがん こめこめん みかんゼリー	きゅうり がたにく とり にく	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ ほくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ	キャベツは、春・夏・冬キャベツの3つに大きく分けられます。今が旬の春キャベツは、まきかゆるやかで葉がやわらかいのが特徴です。 ※かわしくは、食音ボスターを手エック! 出典:農林水産省「おひつ」2023年1月	
16	木	ペーコンとごぼうのピラフ メダイのガーリックやき しめじのミルグスープ	こめ おおむぎ あがら じゃがいも バター	ペーコン メダイ	ごぼう たまねぎ パセリ にんじん	♪裏面の給食日よりには5/17「キャベツの パペロンチーノ」のレシピを掲載♪ 出典:農林水産省「おひつ」2023年1月	
17	金	クロワッサン キャベツのパペロンチーノ コーンシチュー	クロワッサン スバゲッタ あがら じゃがいも こむぎ バター	きゅうり なま あけ たまご ハム あがら	キャベツ にんにく こし マッシュルーム		
20	月	ふきとさげのごはん とりにくのねぎしおやき ごまごまごまあがらあげのからしあえ さつまじる	こめ ごま ごまあがら さとう	さけ きゅうり なま あけ たまご ハム あがら	ふき さやいんげん しょうが ねぎ ごま だいにん にんじん しょうが しめじ		
21	火	ひきにくとしらたき のピリからどん プロッコリーのあえもの ほくさいのとうりゅうのみそしる	こめ ごま あがら さとう	きゅうり がたにく なま あけ たまご ハム あがら	しらす ごねぎ にんにく しょうが プロッコリー キャベツ にんにく ごま どうもろこし ほくさい もやし ごま つな		
22	水	みそラーメン たそあげポール(2こ) かわちばんかん ※	ちゅうかめん あがら こむぎ さとう	きゅうり がたにく なま あけ たまご ハム あがら	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ にんじん ごま どうもろこし	※かわちばんかん(河内豚相)は相模系のくだもの です。	
23	木	コンコンピザ ポトフ マリネサラダ	ピザクラフト マヨネーズ じゃがいも マカロニ さとう	チーズ きゅうり なま あけ たまご ハム あがら	どうもろこし たまねぎ にんじん セロリ かぶ さやいんげん きゅうり パプリカ	※「コンコンピザ」は、根菜(ごんさい)とコーンが ら名前をとったピザです。根菜はごぼうとれんこんを 使っています。	
24	金	ごはん ちまき たまご アスパラガスとキャベツのいためもの なめことうりゅうのみそしる	こめ あがら さとう	きゅうり がたにく なま あけ たまご ハム あがら	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ アスパラガス たまねぎ どうもろこし なめこ だいにん	卵とじのかつ丼とはちがう、「たれカツ丼」 新潟市で長く食べられていて料理です。 あげたてのうすめのれんこんを甘辛しよ。 ゆでたれにくぐらせてご飯にのせて食べます。	
27	月	振替休業日					
28	火	たれカツ丼(たれカツ2こ) ひじきのマヨサラダ ほくさいのみそしる	こめ ごま パン マヨネーズ あがら	ジョア がたにく ひじき みそ あがら	キャベツ もやし にんじん ほくさい しょうが さやいんげん しめじ えのき たけのこ ごま つな	今月の絵本給食は、 「てづくりジャンボぎょうざ」です。 絵本のあらすじは、裏面へ! → → →	
29	水	ごぼん あげがりとだいにんのもの きこのしる	こめ でんがん あがら さとう	きゅうり がたにく とうが みそ	ごぼう だいにん しょうが キャベツ にんじん きゅうり		
30	木	チャーハン てづくりジャンボぎょうざ(たれ) キムトックスープ	こめ でんがん あがら さとう	たまご ハム きゅうり わかめ なま あけ みそ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ごま つな		
31	金	キャロットパン チキンステーキのパベキユースがけ まめとさつまみものサラダ コーンポタージュ	キャロットパン さとう でんがん あがら さとう フレンチドレッシング こむぎ バター	きゅうり がたにく とり にく なま クリーム	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん どうもろこし パセリ		

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	644kcal	17%
国の基準	650kcal	13~20%

東調理場(小) <みんなのくるりんキッチン>

令和6年度4月より、「無償化」されます。
保護者の方の手続きは、必要ありません。

今月の立川産
キャベツ



立川市学校給食におけるアレルギー対応方針も配信!
イン스타그램アカウントも配信!

*部会により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧いただけます。
下記QRコードからアクセスしてください。